

Департамент образования мэрии Новосибирска

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования города Новосибирска  
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»  
(МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»)

630056, г. Новосибирск, ул. Софийская, 1а, тел.306-48-65, эл. почта [dyufc\\_bur@edu54.ru](mailto:dyufc_bur@edu54.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2023 г.  
протокол №1



Утверждаю  
Директор МБУДО ДЮФЦ  
«Буревестник»

В.А.Фильченко

Приказ № 21-ОД от 28.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа, «Атлетическая гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст детей 5-18 лет.

Срок реализации программы – весь период.

Автор-составитель:  
Мальшенко Оксана Кимовна,  
инструктор – методист,  
высшей квалификационной  
категории

г. Новосибирск, 2023

**Департамент образования мэрии Новосибирска**

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования города Новосибирска  
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»  
(МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»)**

*630056, г. Новосибирск, ул. Софийская, 1а, тел.306-48-65, эл. почта dyufc\_bur@edu54.ru*

**Принята** на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2023 г.  
протокол №1



**Утверждаю**  
Директор МБУДО ДЮФЦ  
«Буревестник»  
\_\_\_\_\_  
В.А.Фильченко  
Приказ № 21-ОД от 28.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Атлетическая гимнастика»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** стартовый  
Возраст детей 5-18 лет.

Срок реализации программы – весь период.

Автор-составитель:  
Мальшенко Оксана Кимовна,  
инструктор – методист,  
высшей квалификационной  
категории

г. Новосибирск, 2023

## Рецензия

на дополнительную образовательную общеразвивающую программу по «Атлетической гимнастике». Программа предназначена для служебного пользования тренерами-преподавателями МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТИК» с целью реализации стартового уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Атлетической гимнастике» для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 5-18 лет, разработана на основании системы гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Составитель: Малышенко Оксана Кимовна, инструктор – методист, высшей квалификационной категории.

### Настоящая программа разработана на основе:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 78 с.
- Уставом Учреждения и другими локальными нормативными актами Учреждения.

Структура программы составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые разделы. Программа на каждом этапе подготовки рассчитана на (36)46 недель в условиях образовательного процесса ежегодной реализации.

В программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие спортивную деятельность, учтены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

В методической части раскрыта методика работы по предметным областям, этапам (уровням) подготовки. Отражаются виды силовой подготовки, в соответствии с уровнями обучения. Указаны обязательная техника безопасности на тренировочных занятиях и особенности воститательной и психологической подготовки спортсменов.

В системе контроля и зачетных требованиях четко прописаны комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, методические указания промежуточной и итоговой аттестации. Материалы программы изложены четко и лаконично. Наглядно представлена информация, отражающая прохождение учебного материала по (уровням) годам обучения.

**Заключение:** Данная дополнительная общеобразовательная программа актуальна, отвечает всем требованиям, способствует качественной подготовке спортсменов, формированию компетенций по направлению системы силовой подготовки. Рекомендуется для реализации в МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирск.

Директор МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»



(подпись)

Фильченко В.А. /

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
<b>Раздел 1</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1	<b>Пояснительная записка</b>	<b>7</b>
1.1.1	Направленность дополнительной образовательной программы	<b>7</b>
1.1.2	Актуальность программы	<b>7</b>
1.1.3	Отличительная особенность программы	<b>7</b>
1.1.4	Адресат программы	<b>9</b>
1.1.5	Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы	<b>9</b>
1.1.6	Форма обучения	<b>11</b>
1.1.7	Уровень программы	<b>11</b>
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса	<b>12</b>
	-Формы реализации образовательной программы	<b>12</b>
	-Организационные формы обучения	<b>12</b>
	-Режим занятий	<b>12</b>
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>11</b>
<b>1.3</b>	<b>Учебный план по уровням подготовки</b>	
1.3.1	Учебный план по атлетической гимнастике	<b>14</b>
1.3.2	Годовой учебно–тематический план в часах (5-6 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов.	<b>15</b>
1.3.3	Годовой учебно–тематический план в часах (7-8 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов	<b>16</b>
1.3.4	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов	<b>17</b>
1.3.5	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов	<b>18</b>
<b>1.3.6</b>	Содержание учебно - тематического плана.	<b>19</b>

	-Содержание теоретической подготовки	<b>20</b>
	-Содержание практической подготовки	<b>21</b>
1.4.	Планируемые результаты	<b>26</b>
1.4.1	Основные задачи для обучающихся младших школьников 5,6,7-8-(9) летнего возраста	<b>26</b>
1.4.2	Основные задачи для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15-летнего возраста	<b>27</b>
1.4.3	Модель выпускника	<b>28</b>
<b>Раздел 2</b>	<b>Комплекс организованно-педагогических условий</b>	
2.1.	Календарный учебный график	<b>30</b>
<b>2.2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>31</b>
2.2.1	Финансовое обеспечение	<b>31</b>
2.2.2	Требования к кадрам	<b>31</b>
2.2.3	Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой	<b>31</b>
<b>2.3.</b>	<b>Контрольно-оценочные средства. Формы аттестации</b>	<b>33</b>
2.3.1.	<b>Оценочные материалы:</b> Комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовки лиц, проходящих обучение	<b>34</b>
2.3.2.	Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся	<b>35</b>
2.3.3.	Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности).	<b>36</b>
<b>2.5.</b>	<b>Методические материалы программы.</b>	
2.5.1.	Методы организации занятия.	<b>39</b>
2.5.2.	Педагогические технологии	<b>39</b>
2.5.3.	Формы организации учебного занятия	<b>42</b>
2.5.4.	Структура учебно-тренировочного занятия	<b>43</b>
2.5.5.	Дидактические материалы	<b>44</b>
<b>2.6.</b>	<b>Содержание программы по возрастным этапам подготовки</b>	
2.6.1.	Содержание программного материала для обучающихся 5,6-7(8) лет (СУ- 1); 7-8 (9) лет (СУ -2); 8-9 (10) лет (СУ -3).	<b>48</b>

2.6.2.	Содержание программного материала для обучающихся 10-11(12) лет (СУ- 4).	<b>56</b>
2.6.3.	Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-5).	<b>65</b>
2.6.4.	Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-6).	<b>73</b>
2.6.5.	Содержание программного материала для обучающихся 16-18 лет (СУ-7).	<b>81</b>
<b>2.7.</b>	<b>Рабочая программа воспитания</b>	
<b>2.7.1.</b>	Цель и задачи, особенности организуемого воспитательного процесса	<b>88</b>
2.7.1.	Формы и методы воспитания. Содержание деятельности.	<b>89</b>
2.7.2.	Условия воспитания, анализ результатов. Планируемые результаты	<b>90</b>
<b>2.8.</b>	<b>Календарный план воспитательной работы</b>	<b>91</b>
<b>3</b>	<b>Список литературы (перечень информационного обеспечения)</b>	
3.1	Список нормативных документов	<b>92</b>
3.2	Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей.	<b>93</b>
3.3	Список рекомендуемой литературы для обучающихся.	<b>94</b>
3.4.	Список рекомендуемой литературы для родителей.	<b>94</b>
3.5.	Список рекоменемых интернет –ресурсов и видеоматериалов.	<b>95</b>
<b>Приложение №1</b>		<b>96</b>
<b>Программный материал для практических тренировочных занятий</b>		
<b>Приложение №2</b>		<b>107</b>
<b>Описание упражнений на различные группы мышц</b>		
<b>Приложение №3 Подвижные игры.</b>		<b>111</b>
<b>Приложение №4</b>		<b>117</b>
<b>Особенности применения средств атлетической гимнастики</b>		

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительную образовательную общеразвивающую программу по «Атлетической гимнастике». Программа предназначена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТИК» с целью реализации стартового уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Атлетической гимнастике» для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 5-18 лет, разработана на основании системы гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

**1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы:** Физкультурно-спортивная. Направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами атлетической гимнастики в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий. Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Соответствует «стартовому уровню сложности», по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации – весь период.

**1.1.2. Актуальность программы.** Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Атлетическая гимнастика – одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления для учащихся практически всех возрастов. В процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям.

В результате деятельности по Программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие силовых способностей и комплексное развитие двигательных качеств.

**1.1.3. Отличительная особенность программы** от уже существующих программ центров и школ Советского района заключается в том, что Программа ДЮФЦ «Буревестник» представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. При построении программы учитывалось, что многие дети не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются спортивной подготовкой, поэтому занятия направлены, прежде всего, на разностороннюю физическую подготовку, развитие двигательных качеств и затрагивают элементы специальной подготовки по атлетической гимнастике.

«Бодибилдинг» или атлетическая гимнастика – переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью - изменяться. Можно запросто сделать свою фигуру красивее: где-то убрать лишнее, где-то наоборот прибавить. Первая цель этих занятий – сделать свое тело симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф». И все это достигается в тренажерном зале посредством упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в «Бодибилдинге». Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия атлетической гимнастикой.

**Новизна программы** изучаемого курса состоит в том, что обучение строится на основе организации исследовательской деятельности на занятиях, поэтапном формировании универсальных учебных навыков у детей. Практическая значимость заключается в целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики для разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их силовой подготовленности, использовании индивидуальных тренировочных программ, коммуникативных игр, творческих заданий, которые способствует формированию универсальных учебных навыков у детей, разностороннего развития и укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

В настоящей Программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта атлетическая гимнастика.

**Педагогическая целесообразность Программы** заключается в разностороннем положительном влиянии атлетической гимнастики на развитие ребенка. В результате занятий происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, рост мышечной массы, укрепление связок, расширение лексического запаса, развитие внимания и двигательной памяти, совершенствование координации движений.

Занятия атлетической гимнастикой развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают учащимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

**Специфика содержания** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 5 летнего возраста. Осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (уровнях). Рабочая программа предусматривает усвоение следующих **знаний** учащихся при занятиях в тренажерном зале:

- 1) Терминология выполнения упражнений;
- 2) Разделение упражнений на «базовые» и «изоляционные»;
- 3) Организация тренировочного процесса (разминка, основная часть, заминка);
- 4) Организация тренировочных циклов;
- 5) Техника выполнения упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями;
- 6) Правила безопасности и «страховки» на занятиях;
- 7) Правила питания, отдыха и восстановительных процедур;
- 8) Принципы тренировок, выполнения упражнений.

На любом этапе подготовки возможность перехода воспитанника в группы начальной подготовки (базовый уровень подготовки) или тренировочный этап (углубленный уровень подготовки).

#### > **Особенности набора**

К «стартовому уровню» подготовки допускаются все лица, желающие заниматься **атлетической гимнастикой**, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям (имеющих медицинскую справку установленного образца).



**1.1.4. Адресат программы:** Программа предназначена для юношей и девушек в возрасте от 5 до 18 лет. Допускаются все лица, желающие заниматься **атлетической гимнастикой**. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий.

**Возраст.** Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися с 5-18 лет.

**1.1.5. Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы.** Обучающимся, освоившим образовательную программу, предусмотрена выдача документа об обучении. По образцу ОУ (ФЗ №273, ст.60 п.15).

**Сроки реализации программы – весь период.** Программа реализовывается в течение всего календарного года, включая каникулы.

Этапы спортивной подготовки		Возраст занимающихся для зачисления в группы (лет)	Количество учебных недель в год (совм/штатн)	Количество учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)
Стартовый уровень	СУ-1	5-6 (7)	36	3	108
	СУ -2	7-8(9)	36	4	144
	СУ -3	9-10(11)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -4	11-12(13)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -5	13-14(15)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -6	15-16(17)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -7	17-18	36 (46)	6	216 (276)

**Годовой учебно - тематический план в часах на 36 и 46 недель  
учебно-тренировочных занятий на стартовом уровне (СУ)  
по атлетической гимнастике.**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень(СУ)			
		(36нед.)	(36нед.)	совм (36нед.)	штатн (46 нед.)
		5-6 лет	7-8 лет	9-18 лет	
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
1	Техника безопасности	1	2	2	2
2	Оборудование и инвентарь	1	1	2	2
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1	1	2	3
4	Психологическая подготовка	1	1	2	3
5	Профилактика травматизма	2	1	2	3
6	Правила соревнований	0	1	2	3
7	Методика самостоятельной тренировки	0	2	2	4
<b>Воспитательная работа (модульная):</b> «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».					
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>96</b>	<b>113</b>	<b>132</b>	<b>175</b>
1	Общая физическая подготовка	58	65	87	106
2	Специальная физическая подготовка	34	44	36	51
3	Специальные подготовительные упражнения	4	4	9	18
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>6</b>	<b>22</b>	<b>70</b>	<b>81</b>
1	Технико-тактическая подготовка	0	12	58	69
2	Соревновательная практика	0	2	8	8
3	Медицинское обследование	4	4	Вне сетки	
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	2	4	4	4
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>276</b>

**Численный состав, возраст, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.**

Год обучения	этапов обучения	Возрастной период	Количество занятий в неделю	Min/Max число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности
<b>Стартовый уровень Весь период обучения</b>	СУ -1	младшие школьники	3	14-20	3	Тестирование физической подготовленности по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	СУ -2	младшие школьники	4	14-20	4	
	СУ -3	младшие школьники	3	14-20	6	
	СУ -4	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -5	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -6	средние школьники	3	12-15	6	
	СУ -7	старшие школьники	3	10-15	6	

**1.1.6. Форма обучения.**

Формы проведения тренировочных занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно); групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей); итоговая аттестация учащихся. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и условий занятий.

**Основная форма обучения - очная**

Групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований, методы психологической подготовки), проведение промежуточной аттестации (тестирование уровня спортивной подготовленности), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах (в рамках летней оздоровительной компании).

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

**1.1.7.Уровень программы: Стартовый (ознакомительный) уровень.**

Программа стартового уровня направлена на формирование знаний, умений и навыков стартового уровня и предполагает групповые занятия по **атлетической гимнастике**. Группы формируются по возрасту и уровню физической подготовленности.

Программа стартового уровня предусматривает уровневую дифференциацию, обусловленную особенностями направленности программы, спецификой освоения и индивидуальными особенностями, возможностями и потребностями детей и подростков,

которые могут являться основанием к переходу на следующий базовый и углубленный уровень.

### **1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.**

Форма обучения — очная, традиционная. Использование и организация дистанционного обучения только в период карантина/ограничительного режима. Технология использования электронного обучения в дистанционном режиме педагог самостоятельно выбирает и использует удобные ему и воспитанникам типы информационных услуг с учетом необходимости оказания учащимся учебно-методической помощи в offline режиме: электронная почта, видео уроки, вебинары, гипертекстовые среды (WWW серверы) или в online - видеоконференции, чаты. Применение технологий дистанционного обучения осуществляется в соответствии с программой ПДО.

Формы организации деятельности обучающихся групповая, фронтальная.

Организационные формы обучения: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам спортивных упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам **атлетической гимнастики** на самых интенсивных этапах развития ребенка. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

**Режимы занятий.** Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей. Воспитанники с 5-6 лет занимаются по 1 часу 3 раза в неделю. Воспитанники с 7-8 лет занимаются по 1 часу от 4 раза в неделю. Обучающиеся с 9 лет 3 занятия в неделю по 2 часа (90 мин).

В основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие возрастные этапы обучения обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. С последующим увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных, гендерных и психофизиологических особенностей.

### **1.2. Цель программы. Освоение и совершенствование обучающимися знаний и умений и навыков посредством занятий атлетической гимнастикой.**

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий **атлетической гимнастикой**;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому

развитию;

- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по атлетической гимнастике.

### **Задачи:**

#### **Обучающие (образовательные):**

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по атлетической гимнастике;

#### **Развивающие (метапредметные):**

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

#### **Воспитательные (личностные):**

- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

#### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- Активизация защитных сил организма ребёнка.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

### 1.3. Учебный план по уровням подготовки.

Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по **атлетической гимнастике** рассчитан на 36 (46) недель. Состоит из теоретической и практической подготовки и воспитательной работы.

№ п/п	Предметные области
<b>Теоретическая подготовка:</b>	
1	Техника безопасности
2	Оборудование и инвентарь
3	Правила личной гигиены, закаливание
4	Психологическая подготовка
5	Профилактика травматизма
6	Правила соревнований
7	Методика самостоятельной тренировки
<b>Воспитательная работа (модульная)</b>	
1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Труд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»; 8. «Спортивно-патриотическое воспитание».	
<b>Физическая подготовка, час:</b>	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Специальные подготовительные упражнения
<b>Избранный вид спорта:</b>	
1	Технико-тактическая подготовка
2	Соревновательная практика
3	Медицинское обследование
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)

**1.3.2. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов:**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>6</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	1		
2	Оборудование и инвентарь	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила соревнований	0		
7	Методика самостоятельной тренировки	0		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>96</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	<b>58</b>		
2	Специальная физическая подготовка	<b>34</b>		
3	Специальные подготовительные упражнения	<b>4</b>		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>6</b>		
3	Медицинское обследование	<b>4</b>		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	<b>2</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соц.сети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>3</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>		

**1.3.3. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов:**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>9</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	Оборудование и инвентарь	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	1		
6	Правила соревнований	1		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>113</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	<b>65</b>		
2	Специальная физическая подготовка	<b>44</b>		
3	Специальные подготовительные упражнения	<b>4</b>		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>22</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	<b>12</b>		
2	Соревновательная практика	<b>2</b>		
3	Медицинское обследование	<b>4</b>		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>4</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>		



**1.3.4. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов:**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>14</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	Оборудование и инвентарь	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	2		
4	Психологическая подготовка	2		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила соревнований	2		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>132</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	<b>87</b>		
2	Специальная физическая подготовка	<b>36</b>		
3	Специальные подготовительные упражнения	<b>9</b>		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>70</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	<b>58</b>		
2	Соревновательная практика	<b>8</b>		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>		

**1.3.5. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов:**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (46 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	Оборудование и инвентарь	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	3		
4	Психологическая подготовка	3		
5	Профилактика травматизма	3		
6	Правила соревнований	3		
7	Методика самостоятельной тренировки	4		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>175</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	106		
2	Специальная физическая подготовка	51		
3	Специальные подготовительные упражнения	18		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>81</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	69		
2	Соревновательная практика	8		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>		

### 1.3.6. Содержание учебно - тематического плана.

#### Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на « стартовом уровне», следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала на « стартовом уровне», выделено 7 основных тем:

#### **Тема № 1. Техника безопасности.**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

#### **Тема № 2. Оборудование и инвентарь.**

Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Правила использования оборудования и инвентаря. Уход и бережное отношение к спортивному оборудованию.

#### **Тема № 3 Правила личной гигиены и закаливание**

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного спортсмена. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема № 4 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическая внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

### **Тема № 5 Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т. д.

### **Тема № 6 Правила соревнований.**

Весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки.**

**Методические требования:** Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

### **План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.**

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение требований к <i>технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</i> Пункт 4.1.(страница №17).
2	Краткая история развития атлетической гимнастики	1. История развития атлетической гимнастики в России; 2. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; 3. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; 4. Ведущие спортсмены школы. 5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира.

3	Волевая подготовка	Упражнения для развития волевых качеств, средствами атлетической гимнастики.
4	Нравственная подготовка	1.Этика поведения.
		2.Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
5	Правила соревнований	1.Весовые категории. Форма для юношей и девушек.
		2. Форма для юношей и девушек.
		3.Программа соревнований. Место для соревнований.
		4.Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.
		5.Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.
6	Гигиена (закаливание)	1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
		2. Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений);
		3. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
		4. Режим питания спортсмена;
7	Профилактика и предупреждение травматизма	1. Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУДО ДЮФЦ и др.
		2. Понятие о травмах и их причинах;
		3. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий;
		4. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.;
7	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2.Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3.Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства тренировки).
		4.Закаливание организма. (Значение и основные правила закаливания; Закаливание воздухом, водой, солнцем).
		5.Значение врачебного контроля при занятиях спортом; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6.Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Антидопинговые мероприятия.	1. Основных действующих антидопинговых документов
		2. Международные стандарты ВАДА.
		3. Проведение антидопинговой пропаганды

9	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3. Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки).
		4. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
		5. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
10	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
11	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
12	Нормативные документы	1. Знакомство с правилами внутреннего распорядка;
		2. Правила обучающихся;
		3. Знакомство с Уставом школы;

## Воспитательная работа (модульная)

1. «От малой родины до гражданина России»,
2. «Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
4. «Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
6. «Экскурсии, экспедиции, походы»,
7. «Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

## Содержание практической подготовки

### Физическая подготовка.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах стартового уровня, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков): Гимнастика с основами акробатики, Легкая атлетика; Спортивные игры.

### 1. Общеразвивающая физическая подготовка

*Упражнения для развития общих физических качеств.* Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации. На этом этапе подготовки широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Кроссовая подготовка. Спортивные игры Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и проработывание отстающих).

## 2. Специальная физическая подготовка

**В задачи** специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники атлетической гимнастики.. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей, силовой общей выносливости. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

**Упражнения с отягощениями** (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

### ***Упражнения для развития специальной выносливости:***

Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в вися на перекладине; подтягивание из вися на перекладине.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонях, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**Развитие силовой выносливости.** Упражнения с отягощением (гантели), упражнения с весом собственного тела, упражнения с партнером, упражнения на блочных тренажерах. Для развития силовой выносливости применяется экстенсивный метод, при котором используется минимальный вес отягощения и максимальное количество повторений. Необходимо сочетать динамические силовые упражнения со статическими (висы, упоры). Круговая тренировка.

**Развитие максимальной силы.** Упражнения с отягощениями (штанга), упражнения на блочных тренажерах. Для развития максимальной силы применяется интенсивный метод, который заключается в использовании максимального веса отягощения (80-90% от единичного максимума) и минимальное количество повторений.

**Развитие общей выносливости.** Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Бег переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 60 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Развитие координационных способностей.** Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Эстафеты. Подвижные игры.

**Развитие гибкости.** Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц; стретчинг.

## **2. Специальные подготовительные упражнения.**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

## **Избранный вид спорта:**

### **1. Техничко-тактическая подготовка.**

*Техническая подготовка:*

1. Техника упражнений на развитие мышц ног;
- 2 Техника упражнений на развитие мышц груди;
- 3 Техника упражнений на развитие мышц спины;.
4. Техника упражнений на развитие мышц плеча;
5. Техника упражнений на развитие мышц рук ;
6. Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса.

*Тактическая подготовка:* Тактика участия в соревнованиях. Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Проведение оптимальной разминки в процессе соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения соревновательной нагрузки и тактики участия в соревновании.

### **2. Соревновательная практика.**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной тренировочной и соревновательной деятельности. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировки и соревнований. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).

### **3. Медицинское обследование.**

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;



- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

#### **4. Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.**

**Основной формой** контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

**Формы аттестации (текущей успеваемости):**

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

**Основными видами контроля являются:**

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация. Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

***По общей физической подготовке.*** В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта ).

***По специальной физической подготовке.*** Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

***По технико-тактической подготовке.*** Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

***По теоретической подготовке.*** Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

Образовательная программа по атлетической гимнастике «Стартового уровня» содержит материал для обучающихся различного возраста (5-18 лет) осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по атлетической гимнастике, а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

##### **1.4.1. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 5-6(7)-летнего возраста является:**

- Сформированы жизненно необходимые знания и умения, путем занятий по атлетической гимнастикой и приобщения к здоровому образу жизни;
- Сформированы необходимые умения и знания по освоению техники движений вида спорта (с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей);
- Начальное формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость);
- Формирование нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие), а также основ знаний о гигиене;
- Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях, в тестировании физической подготовленности;
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по атлетической гимнастике.

##### **1.4.2. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 7-8-(9) летнего возраста является:**

- Сформированы жизненно необходимые знания и умения, путем занятий атлетической гимнастикой и приобщения к здоровому образу жизни и физическому развитию;
- Сформированы знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- Сформирован устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений);
- Созданы условия для формирования Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину (сначала за группу, район, город, Регион и т.д.);
- Сформированы элементарные нравственные, эстетические, интеллектуальные и волевые качества, а также навыки культуры поведения;
- Сформированы необходимые умения и знания по освоению техники движений по атлетической гимнастике (с погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей);

### **1.4.3. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15-16-17-18 летнего возраста является:**

- Сформированы жизненно необходимые знания и умения, путем занятий атлетической гимнастикой и приобщения к здоровому образу жизни и физическому развитию;
- Сформированы знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- Сформирован устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- Созданы условия для формирования Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину (сначала за группу, район, город, Регион и т.д.);
- Сформированы элементарные нравственные, эстетические, интеллектуальные и волевые качества, а также навыки культуры поведения;
- Сформированы необходимые умения и знания по освоению техники движений (с погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей)
- Сформированы необходимые гигиенические знания, основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Очевидны освоение навыков здоровьесберегающих технологий, совершенствование техники и тактики вида спорта, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок, накопление тренировочного опыта за счет участия в семинарах, фестивалях, показательных выступлениях. Уверенное владение терминологией.

### **1.4.4. Модель выпускника.**

Выпускник является индивидуальным субъектом деятельности, он самостоятелен, и способен осуществлять и собственную деятельность, и организовывать деятельность других. Самостоятельность дает уверенность в своих силах; он инициативен, т.е. осознает свои потребности и осуществляет деятельность по их удовлетворению. Он ответственен, т. е. заранее мысленно видит результат своей деятельности и готов отвечать за него перед другими; он постоянно меняет себя, постоянно готов к непрерывному образованию на протяжении всей жизни, саморазвитию, самосовершенствованию.

*Выпускник обладает нравственным потенциалом, у него есть ответственность и чувство гордости за принадлежность к своей семье, своему Отечеству, он знает и понимает истоки отечественной материальной и духовной культуры, умеет ценить и анализировать собственные возможности, готов к самоопределению, самореализации и самоутверждению в социуме.*

*Выпускник является личностью, он творческий человек, постоянно ищущий. Он – свободный человек, т.е. действующий по собственному убеждению, преодолевающий неблагоприятные обстоятельства, лично принимающий решения и несущий ответственность за последствия; он активно созидает, а не только потребляет.*

*Выпускник является культурным человеком, свободно ориентирующимся в бытийном пространстве. Это означает, что он унаследовал наиболее важные нормы, накопленные обществом в процессе исторического развития (нравственные нормы и принципы, в том числе толерантность, уважение к человеку, коммуникабельность, открытость в общении, законопослушание, уважительное отношение к представителям различных наций и религий).*

*Выпускник бережно относится к своему здоровью, умеет рационально организовать свой труд. Является активным сторонником здорового образа жизни. Он владеет наиболее*

важными способностями в области физической культуры, спорта, физического труда. *Выпускник стремится к физическому совершенствованию*, он относится к здоровью как к важной и общественной ценности, знает механизмы и способы поддержания здоровья. Избегает вредных привычек.

**Ключевые компетенции модели выпускника.**

<b>1. Профессиональный (спортивный) потенциал:</b>	
<p>- высокий уровень владения теоретическими знаниями, тактическими действиями в процессе спортивной подготовки.</p> <p>психическая устойчивость спортсмена;- знание и соблюдение норм, обеспечивающих безопасность учебно-тренировочных занятий, правила спортивных соревнований.</p> <p>навыки составления индивидуального плана спортивной подготовки, тренировочных и соревновательных заданий и их выполнение.- умение принятия нестандартных решений. - пропаганда физической культуры и спорта.,- практическая помощь юным спортсменам.</p>	
<p><b>2. Отношение к труду, деятельности, обязанностям:</b></p> <p>добросовестность;</p> <p>- старательность;</p> <p>- настойчивость;</p> <p>- самостоятельность;</p> <p>- творческий подход к работе</p>	<p><b>3. Интеллектуальное развитие:</b></p> <p>- потребность применять знания на практике;</p> <p>- умение обобщать, анализировать, делать выводы; - стремление к постоянному интеллектуальному саморазвитию; - умение ориентироваться в справочной, художественной, научной литературе.</p>
<p><b>4. Ценностный потенциал:</b></p> <p>- понимание (представление) смысла жизни;</p> <p>- наличие жизненных планов.</p>	<p><b>5. Семья. Брак. Любовь:</b></p> <p>- отношение к браку, как к важнейшему жизненному выбору;- сознание ответственности за воспитание своих детей</p>
<p><b>6. Здоровье и здоровый образ жизни:</b></p> <p>- отношение к своему здоровью как к важной личной и общественной ценности;- стремление к физическому совершенствованию;- отсутствие вредных привычек;- психическое здоровье.</p>	<p><b>7. Мировоззрение. Мироощущение:</b></p> <p>- понимание и принятие философии прав и свобод человека;- патриотизм (чувство гордости за Отчизну и желание ее процветания);- способность сделать правильный, нравственный, социальный, политический выбор.</p>
<p><b>8. Личностные качества (черты характера):</b></p> <p>- сознательная дисциплинированность;- умение переносить трудности;- решительность;- порядочность;- правдивость;- развитое чувство достоинства;- социально адаптированная к негативным воздействиям социальной среды.</p>	<p><b>9 . Отношение к окружающим:</b></p> <p>- гуманность;- общительность;</p> <p>- доброжелательность, склонность не к конфликтам, а к сотрудничеству;</p> <p>- терпимость;</p> <p>- умение постоять за себя.</p>
<p><b>10. Культура поведения:-</b> умение контролировать себя; - сдержанность;- тактичность; - культура речи.</p>	<p><b>11. Эстетическая культура:-</b> эстетический кругозор и эстетический вкус;</p>

**Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:**

- 1.Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья.
2. Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление.
3. Повышение профессионального мастерства воспитанника.
4. Способность преодолевать возникающие трудности; достойно и честно побеждать.

5. Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки.
6. Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

## Раздел 2. Комплекс организованно-педагогических условий.

### Календарный учебный график стартового уровня подготовки по этапам подготовки по атлетической гимнастике.

№п/п	Содержание	Этапы спортивной подготовки						
		СОУ-1	СОУ -2	СОУ -3	СОУ -4	СОУ -5	СОЭ -6	СОЭ -7
1.	Начало учебного года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года
2.	Окончание учебного года /совместители/	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г
	Окончание учебного года /штатные/	31.08.2024 г.	31.08.2024г.	31.08.2024 г.	31.08.2024г.	31.08.2024 г.	31.08.2024г.	31.08.2024 г.
3.	Продолжительность учебного года	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель
4.	Количество учебных дней в неделю	3 дня	4 дня	3 дня	3 дня	3 дня	3 дня	3 дня
5.	Продолжительность учебной недели	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней
6.	Продолжительность занятий	45 мин.	45 мин	90 мин	90 мин	90 мин	90 мин	90 мин
7.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
8.	Количество часов в неделю	3 час	4 час	6 час	6 час	6 час	6 час	6 час
9.	Режим работы:	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00
	1 смена	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00
	2 смена	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00
	Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация) тестирование	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024
10	Формы организации образоват. процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие						
11.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (прирост индивидуальных показателей, ОФП, освоение аттестационных требований для каждого возрастного этапа (уровня подготовки).						
12.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя						
13	Место проведения	По лицензии ведения образовательной деятельности						

## **2.2. Условия реализации программы:**

### **2.2.1. Финансовое обеспечение.**

Финансирование центра осуществляется путем предоставления субсидии на выполнение муниципального задания. Центр самостоятельно, в строгом соответствии с законодательством РФ и Уставом, осуществляет финансово - хозяйственную деятельность, имеет самостоятельный баланс и два лицевого счета в ДФ и НП мэрии города Новосибирска по учету бюджетных средств по финансированию выполнения муниципального задания, и второй лицевой счет по учету целевых бюджетных средств по выполнению долгосрочных муниципальных программ.

Распределение расходов по соответствующим статьям и подстатьям экономической классификации расходов, установленных для бюджетов Российской Федерации осуществляется на основании Инструкции по бухгалтерскому учету в бюджетных учреждениях, утвержденной приказом Минфина России от 01.12.2010 г. №157н; плана финансово-хозяйственной деятельности и других нормативных правовых актов.

### **2.2.2. Квалифицированные педагоги.**

**Требования к кадрам**, осуществляющим физкультурно-спортивную подготовку на стартовом уровне программы по атлетической гимнастике это профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования».

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества обучающихся и тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация общеразвивающей программы.

### **2.2.3. Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.**

Для осуществления учебно-тренировочного процесса в распоряжении ДЮФЦ имеются спортивные залы, тренажерный зал, а также спортивные залы общеобразовательных школ, на базе которых проходят учебно- тренировочные занятия, а также учебно-спортивный инвентарь и оборудование. В распоряжении центра есть электронная почта, Интернет, множительная техника.

**Материально-техническое обеспечение.** Ссылка на сайте в «Сведения о материальном обеспечении учебного процесса» <http://dussh14nsk.edusite.ru/sveden/objects.html>

**Информационное обеспечение.** Сайт МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирска <http://dussh14nsk.edusite.ru/sveden/offlinks.html>

**Сайт НавигаторНСО.** <https://navigator.edu54.ru/directivities?municipality=1&organizer=202>

### **Перечень Интернет-ресурсов.**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерство образования Российской Федерации [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [-http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет - [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУС АДА <http://www.rusada.ru/>.
6. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
7. Библиотека международной спортивной информации. [//http://bmsi.ru](http://bmsi.ru)

### **Образовательные Интернет-ресурсы**

Министерство образования и науки Российской Федерации [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)

Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [window.edu.ru/library?p\\_rubr=2.1](http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)

Российский общеобразовательный портал [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

Издательская группа «Основа» [www.e-osnova.ru](http://www.e-osnova.ru)

Академия педагогического мастерства [www.pedacademy.ru](http://www.pedacademy.ru)

- <http://nsportal.ru/nikollay>

- <http://nsportal.ru/sites/default/files/2014/05/15/grant-rimshgvrms.doc>

- [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

- Бодибилдинг и фитнес форум - <http://forum.sportmashina.com/>

- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.TEORIYA.RU>

- Федеральный образовательный портал ЭСМ - <http://ecsocman.hse.ru/>

- Электронный журнал Физкультура - [http://www.fizkult-ura.ru/sci/athletics\\_gymnastics/1](http://www.fizkult-ura.ru/sci/athletics_gymnastics/1)

Всероссийский электронный журнал «Педагог ДОУ» [www.pdou.ru](http://www.pdou.ru)

Всероссийский электронный журнал «Педмастерство» [www.pedmasterstvo.ru](http://www.pedmasterstvo.ru)

Каталог сайтов «Российское образование в сети» <http://educat.msk.ru>

Каталог сайтов 459RU.ru <http://495ru.ru>

### **Сайты для публикаций и конкурсы**

1. Журнал «Педагогический мир» <http://pedmir.ru/index.php>

2. Современный Учительский Портал <http://easyen.ru/>

3. Педагогическая газета <http://pedgazeta.ru/work.php>

4. PEDMIX - Сайт для педагогов <http://pedmix.ru/index.php>

5. NUMI.RU - методический центр <http://numi.ru/>

8. Педагогическое инф. агентство "CREATIV" - Главная страница <http://pia-creativ.ru/>

9. Публикация в журнале ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ | Открытый класс <http://www.openclass.ru/node/467172>



## 2.3. Контрольно-оценочные средства. Формы аттестации.

Обязательным и важным элементом образовательной деятельности является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся в ДЮФЦ. **Формой** текущего контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

### **Формы аттестации (текущей успеваемости):**

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

### **Основными видами контроля являются:**

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация. Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

*По общей физической подготовке.* В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта).

*По специальной физической подготовке.* Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке.* Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

*По теоретической подготовке.* Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

**2.3.1. Оценочные материалы:** Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации физической подготовленности обучающихся разработаны по возрастам, и гендерной принадлежностью (мальчик/девочка).

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня подготовленности по ОФП и СФП:**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	<i>Быстрота</i>	Бег 30 м., сек.
2.	<i>Координационные способности</i>	Челночный бег 3x10 м.
3.	<i>Выносливость</i>	Непрерывный бег в свободном темпе 1000 м
4.	<i>Сила</i>	Подтягивание на перекладине (м)
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5.		
6.	<i>Силовая выносливость</i>	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)
7.	<i>Скоростно-силовые качества</i>	Прыжок в длину с места
<b><u>Комплекс контрольной обязательной технической программы</u></b>		
8.	Приседание со штангой на плечах (кг)	баллы
9.	Жим штанги лежа (кг)	баллы
10.	Становая тяга (кг)	баллы

Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработана для определения развития физических качеств (**быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости**) и используется для определения:

1. Уровня физической подготовленности учащегося.
2. Уровня физической подготовленности обучающихся (сколько человек и на какой уровень).

3. Уровня физической подготовки всей группы.

4. **Итог** за учебный год (этап подготовки).

Ведомость текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в приложении №1.

**2.3.2. Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.**

В ведомость заносятся результаты обучающихся на основе таблиц оценки уровня физической подготовленности соответствующему этапу спортивной подготовки. В графу «Результат» - заносится результат теста. В графу «Балл»- заносится балл соответствующий результату теста из таблиц оценки. Далее в графу «Сумма баллов» - суммируются баллы из графы «Балл». В графе «Оценка» - оценивается каждый обучающийся по таблице № 1.

Таблица №1. Для определения **уровня физической подготовленности учащегося** суммируется количество баллов (оценок) всех семи тестов.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)	
28 и лучше	80%	Высокий	5	<b>отлично</b>
22–27	50-79 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Средний	4	<b>хорошо</b>
21 и хуже	49 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Низкий	3	<b>удовлетворительно</b>

Таблица №2. **Итоговая таблица** определения **уровня физической подготовленности обучающихся** (сколько человек и на какой уровень):

Анализ физической подготовленности обучающихся			
	Высокий уровень - 80% и больше	Средний уровень - 79 - 50%	Низкий уровень - 49% и меньше
<b>Сентябрь</b>	___ чел.	___ чел.	___ чел.
<b>Май</b>	___ чел.	___ чел.	___ чел.

**Таблица №3** Определение уровня физической подготовки всей группы.

Для определения **уровня физической подготовленности группы** суммируется результаты каждого обучающегося (графа «Сумма баллов»). Подставив общую сумму баллов в таблицу можно определить общий уровень подготовки всей группы. Таблица рассчитана на 15 учащихся.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)
420 и лучше	80%	Высокий	<b>Отлично(5)</b>
262–419	50-79 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Средний	<b>хорошо(4)</b>

261 и хуже	49 %	Низкий	удовлетворительно(3)
------------	------	--------	----------------------

**Таблица №4. Итог за учебный год (этап подготовки).**

Анализ		Сумма баллов	%	Уровень (оценка в баллах)
Уровень физической подготовленности группы	сентябрь			
	май			

Сроки контрольных мероприятий в ДЮ(Ф)Ц определяются дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта и учебным планом.

*Таблицы оценки уровня физической подготовленности (ОФП и СФП) обучающихся на СУ по атлетической гимнастике и ведомости текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по этапам (возрастам) в приложении к программе №1.*

### **2.3.3.Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности).**

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, лист участия воспитанников в тестировании спортивной подготовленности.

Для приема контрольных нормативов (тестов спортивной подготовленности) создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: по пятибалльной системе. Испытания, принимаемые у обучающихся тренером-преподавателем оформляются ведомостью. Ведомость тестирования, после сдачи нормативов предоставляется на утверждение заместителю директора по УВР, и служат основанием для приказа о переводе обучающегося на следующий год (этап) обучения.

Уровень требований к оценке результатов промежуточной аттестации обучающихся определяется в учебной программе по виду спорта.

### **2.5. Методические материалы программы.**

### 2.5.1. Методы организации занятия.

1. Словесные методы обучения (устное изложение, беседа, анализ упражнения, и др.);
2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение тренером-преподавателем, наблюдение, и др.);
3. Практические методы обучения (тренировочные упражнения, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах и др.).

#### Основные элементы спортивной подготовки:

1) Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению результатов (согласно нормативов этапа обучения, построенный на основе системы упражнений).

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта и развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (для перехода воспитанника в группы начальной подготовки или тренировочного этапа).

2) Виды подготовки: **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине. **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Виды подготовки подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

**Средства ОФП:** бег, ходьба, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. **Средства СФП:** соревновательные и специальные подготовительные упражнения. **Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

### **Основные средства учебного занятия:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники вида спорта.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** На первый план выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

*Методы обучения* - учебные занятия, игровые занятия, лекции, беседы, просмотр обучающегося материала, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах.

*Метод контроля учебного процесса* - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

*Средства обучения* - обще развивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа).

## **2.5.2. Образовательные педагогические технологии.**

## **Современные образовательные педагогические технологии, применяемые при работе по программе стартового уровня:**

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);
3. Здоровьесберегающая технология (тематические беседы о ЗОЖ, уроки здоровья, рефлексия);
4. Технология разноуровневого обучения;
5. Технология проблемного обучения;
6. Игровая образовательная технология (задания в игровой форме, деловые игры, подвижные игры).

### **Технология личностно-ориентированного обучения**

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:** создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- Основной содержанием личностно-ориентированного обучения является:
- - формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- - личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;
- - определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;
- - определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.
- **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**
- Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.
- Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

### **Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);**

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:** Создание единой системы использования информационных компьютерных технологий во взаимодействии: ДЮФЦ – тренер – семья.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- Просмотр информации, документов, новостей группы и ДЮФЦ;
- Чат-конференции (через мобильное приложение WhatsApp);
- Использование электронной почты (индивидуальные консультации по проблемным вопросам);
- Просмотр ссылок;
- Статистика группы.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Информационная открытость группы.
- Своевременность и оперативность подачи информации при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса;
- Индивидуальный подход;
- Сотрудничество;
- Гуманистический подход в виртуальном общении;
- Свобода включения в виртуальное общение, где выставляется необходимая педагогическая информация для родителей, рекомендации, располагаются советы родителям по воспитанию и развитию ребенка.

### **Здоровьесберегающая технология**

#### **ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;
- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;
- распределять физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;
- организация ЛОГ (летнего оздоровительного отдыха), тренировочных сборов.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

### **Технология разноуровневого обучения**

#### **ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Построение учебно-тренировочного процесса, таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.



- При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

### **Технология проблемного обучения**

#### **ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.
- При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

### **Игровая технология**

#### **ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- - развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям по атлетической гимнастике у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- При проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии:
- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

**Результативность применения** всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника в контакте с родителями и школой. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

### **2.5.3. Основные формы организации образовательного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- технико-тактическая подготовка;
- Промежуточная аттестация (тестирование) спортивной подготовленности.
- медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

#### **Формы организации учебно-тренировочного занятия.**

Спортивная подготовка - тренировочный процесс. На основании нормативной части программы в ДЮФЦ разработаны учебные планы по году (этапу подготовки), с учетом имеющихся условий. С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

1. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод обучающихся в следующие этапы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
4. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебную группу. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
5. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

## 2.5.4. Структура учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной:

Части занятия	средства	продолжительность
<b>Вводная часть</b>	Построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.	5 мин
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;</li> <li>- функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;</li> <li>- психическая настройка: обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.</li> </ul> <p><b>Средства:</b> упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения.</p>	10 мин
<b>Основная часть</b>	<p><b>задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение физической подготовленности;</li> <li>-обучение техническим приемам, и их совершенствование;</li> <li>-обучение тактическим действием, и их совершенствование;</li> <li>-интегральная подготовка;</li> </ul> <p><b>Средства:</b> основные упражнения (упражнения по технике, тактике; вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики).</p> <p>Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:</p> <p>— задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне</p>	20 мин

	<p>утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики ).</p> <p>— в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.</p> <p>— при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.</p>	
<b>Заключительная часть</b>	<p><b>задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постепенное снижение нагрузки;</li> <li>- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;</li> <li>- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).</li> </ul> <p><b>Средства:</b> подвижные игры, эстафеты</p>	10 мин

### 2.5.5. Дидактические материалы.

#### ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

#### В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

##### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по атлетической гимнастике допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству спортивной школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству спортивной школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность одного занятия в группах базового уровня не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю.

На всех этапах спортивной подготовки после 45, 90 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

### **Планы антидопинговых мероприятий.**

Представления о допинге формируются у спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

**Основная цель реализации плана** – предотвращение допинга и с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
- Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

#### **Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:**

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

#### **План антидопинговых мероприятий.**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь-октябрь, согласно плану работы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Лекции, беседы	Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	Лекции, беседы	Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера ,
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции	Сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы	Ноябрь, февраль, май
6.	Ответственности за нарушение антидопинговых правил.	Лекции	согласно плану работы

## 2.6. Содержание программы.

### 2.6.1. Содержание программного материала для обучающихся 5-6(7) лет (СУ- 1); 7-8 (9) лет (СУ -2); 9-10 (11) лет (СУ -3).

**Основная цель и задачи тренировки:** обеспечение отбора, физической и координационной подготовки к простейшим упражнениям (общеобразовательным и специальным). Значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 6 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще), возрастные особенности физического развития.

#### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и эстафеты;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.)
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (специальные тренажеры)
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса, ног.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (аттестационные требования и контрольное тестирование)

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей, успешной специализации в по атлетической гимнастике. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше принять упражнения в комплексе, что дает возможность



проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

**Особенности обучения на стартовом уровне.** Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля** уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

### **Теоретическая подготовка** в группах (СУ-1,2,3)

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки. Стр №18

#### **Техника безопасности**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### Оборудование и инвентарь.

Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Правила использования оборудования и инвентаря. Уход и бережное отношение к спортивному оборудованию.

### Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

### Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

### Правила соревнований

Весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

### Методика самостоятельной тренировки

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## **Практическая подготовка**

### Общая физическая подготовка

**Упражнения для развития общих физических качеств.** Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

**Основные методами** проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный.

## **2) Специальная физическая подготовка**

**В задачи** специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники атлетической гимнастики.. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей, силовой общей выносливости. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

**Упражнения с отягощениями** (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

### ***Упражнения для развития специальной выносливости:***

Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в вися на перекладине; подтягивание из вися на перекладине.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**Развитие силовой выносливости.** Упражнения с отягощением (гантели), упражнения с весом собственного тела, упражнения с партнером, упражнения на блочных тренажерах. Для развития силовой выносливости применяется экстенсивный метод, при котором используется минимальный вес отягощения и максимальное количество повторений. Необходимо сочетать динамические силовые упражнения со статическими (висы, упоры). Круговая тренировка.

**Развитие максимальной силы.** Упражнения с отягощениями (штанга), упражнения на блочных тренажерах. Для развития максимальной силы применяется интенсивный метод,

который заключается в использовании максимального веса отягощения (80-90% от единичного максимума) и минимальное количество повторений.

**Развитие общей выносливости.** Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Бег переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 60 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Развитие координационных способностей.** Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Эстафеты. Подвижные игры.

**Развитие гибкости.** Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц; стретчинг. Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.

Лежа жим ногами.

Сидя разгибание ног на тренажере.

Лежа сгибание ног на тренажере.

Приседания со штангой «в ножницах».

В виси подъем ног макс.

Отжимания в упоре лежа.

Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.

Отжимания в упоре на брусьях

. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны

. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера

. Лежа подъем туловища макс.

. Стоя тяга штанги к подбородку.

. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.

. Стоя сгибание рук со штангой.

. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.

. Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями.

. Подтягивания на перекладине макс (макс означает максимально возможное количество повторений).

. Приседания со штангой на плечах.

. Приседания на тренажере «Гак»

. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)

. Подтягивания широким хватом макс.

. Тяга становая.

. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

### **3) Специальные подготовительные упражнения**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

## **Избранный вид спорта:**

### **1. Техничко-тактическая подготовка**

#### ***Техническая подготовка:***

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой - эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техники движений (качество движений, освоенных учащимся).

**Техника упражнений на развитие мышц ног.** *Четырехглавой мышца бедра (квадрицепс):* приседания со штангой на плечах; жим ногами; «такк» - приседы; разгибания ног сидя; выпады со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; приседания с гантелями.

*Двуглавой мышца бедра (бицепс бедра) и мышц низа спины:* сгибания ног в тренажере лежа на животе; «гиперэкстензия» (разгибания туловища в станке лежа на бедрах лицом вниз; тяга штанги с прямыми ногами; наклоны со штангой на плечах; становая тяга.

*Мышцы голени (икроножная и камбаловидная):* подъемы на носки, в тренажере стоя; подъемы на носки, в тренажере сидя; подъемы на носки, стоя у гимнастической стенки с партнером на плечах; подъем на носок одной ноги, стоя у гимнастической стенки с гантелью в руке.

**Техника упражнений на развитие мышц груди.** *Большая и малая мышца груди:* жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; жим штанги, лежа на наклонной скамье; разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье; разведение рук гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги (гантелей), лежа на наклонной скамье; сведения рук на параллельных блоках; сведения рук на блочной устройстве.

**Техника упражнений на развитие мышц спины.** *Верхняя часть спины (широчайшие и ромбовидные):* подтягивание к груди узким хватом; подтягивание к груди средним хватом; подтягивание за голову широким хватом; тяга штанги к животу стоя в наклоне; тяга к животу узким хватом на нижнем блоке; тяга гантелей в наклоне одной рукой к животу; тяга Т-грифа в наклоне к животу; тяга за голову на верхнем блоке широким хватом.

**Техника упражнений на развитие мышц плеча.** *Дельтовидные и трапецевидные мышцы:* жим штанги из-за головы широким хватом (стоя и сидя); жим штанги (гантелей) с груди средним хватом (стоя и сидя); жим гантелей вверх (стоя и сидя); тяга штанги к подбородку узким хватом; тяга штанги до уровня груди средним хватом; подъемы гантелей: в стороны, вперед и в наклоне; подъемы плеч вверх с гантелями в опущенных руках.

**Техника упражнений на развитие мышц рук.** *Двуглавая мышца плеча (бицепс):* сгибание рук, со штангой стоя; сгибание рук со штангой обратным хватом; сгибание рук в «тренажере Скотта»; сгибание рук с гантелями попеременно и одновременно (стоя и сидя); сгибание рук с гантелями «молотковым» хватом; сгибание рук в тренажере на нижнем блоке; сгибание рук с гантелями лежа на скамье.

*Трехглавой мышца плеча (трицепс):* жим штанги, лежа узким хватом (20-25 см); тяга на верхнем блоке книзу; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом; разгибание рук со штангой из-за головы узким хватом; разгибание руки с гантелью из-за головы; сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади; жим на верхнем блоке книзу обратным хватом; разгибание руки, стоя в наклоне.

*Мышцы предплечий:* сгибание рук в лучезапястных суставах (хватом сверху, хватом снизу); накручивание отягощений на тросовом тренажере (хватом сверху, хватом снизу); сгибание рук в лучезапястных суставах с опорой предплечий на скамье «молотковым» хватом.

**Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса.** *Верхняя часть:* «скручивания» лежа на полу; «скручивание» туловища в тренажере, держась за ручку верхнего блока.

*Средняя часть:* подъем туловища из положения лежа на спине (тоже на наклонной скамье); частичные подъемы туловища из и.п. лежа, на спине без отрыва поясницы, руки за головой; одновременное поднятие туловища и ног из и.п. лежа на спине.

*Нижняя часть:* подъем согнутых ног к животу в висе; одновременное поднятие туловища и ног из и.п. лежа на спине.

*Боковая часть:* наклоны в стороны (одна рука за головой, другая – держит гантель); повороты в стороны с гимнастической палкой (грифом) на плечах.

**Тактическая подготовка:** Тактика участия в соревнованиях. Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Проведение оптимальной разминки в процессе соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения соревновательной нагрузки и тактики участия в соревновании.

## 2. Соревновательная практика.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной тренировочной и соревновательной деятельности. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировки и соревнований. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).

## 3. Медицинское обследование.

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

## 4. Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся с 5-11 лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Правила поведения в спортивном зале (Т.Б.).</li><li>• Знание правил клуба;</li><li>• Программа экзамена личного тренера</li><li>• Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</li><li>• Правила гигиены, закаливание.</li></ul>	<p><i>Для обучающихся с 5-11 лет</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Выполнять контрольные упражнения (тесты). Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.</li><li>2. Программу экзамена личного тренера</li></ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методику самостоятельной тренировки.</li> </ul>		
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>		
<p><b>Общая физическая подготовка</b></p>		
Быстрота (по выбору 1 тест)		Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные		
Выносливость		
Сила (по выбору 1 тест)		
Силовая выносливость		
Скоростно-силовые качества		
<p><b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b></p>		
<b>1</b>	Приседание со штангой на плечах (кг)	баллы
<b>2</b>	Жим штанги лежа (кг)	баллы
<b>3</b>	Становая тяга (кг)	баллы

## 2.6.2. Содержание программного материала для обучающихся 11-12(13) лет (СУ- 4).

**Основная цель тренировки:** овладение техникой вида спорта

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике в атлетической гимнастике; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий на базовом и углубленных уровнях.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) изучение обязательной программы технических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.



Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет,

На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в по атлетической гимнастике. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В связи с этим этап СУ-4 – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством, и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий является овладение основами техники вида спорта по атлетической гимнастике. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом)

### **Теоретическая подготовка** в группах (СУ-4)

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки. Стр.№18

#### **Техника безопасности**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

#### **Оборудование и инвентарь.**

Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Правила использования оборудования и инвентаря. Уход и бережное отношение к спортивному оборудованию.

#### **Правила личной гигиены, закаливание**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогической внушение, методы моделирования

соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

### **Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

### **Правила соревнований**

Весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

### **Методика самостоятельной тренировки**

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## **Практическая подготовка**

### **1) Общая физическая подготовка (СУ-4).**

**Упражнения для развития общих физических качеств.** Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации. На этом этапе подготовки широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Кроссовая подготовка. Спортивные игры Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Без предметов:** одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

**С предметами:** набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1—2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

• **Средства самостоятельной работы занимающихся.** Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

### **Средства для развития общих физических качеств**

**Силовые.** Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

**Скоростные.** Бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

**Повышающие выносливость.** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

**Координационные.** Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой поворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения — махи).

### **Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). ( Приложение №1)**

## **2) Специальная физическая подготовка**

**В задачи** специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники атлетической гимнастики.. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей, силовой общей выносливости. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

**Упражнения с отягощениями** (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

### **Упражнения для развития специальной выносливости:**

Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в висе на перекладине; подтягивание из вися на перекладине.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**Развитие силовой выносливости.** Упражнения с отягощением (гантели), упражнения с весом собственного тела, упражнения с партнером, упражнения на блочных тренажерах. Для развития силовой выносливости применяется экстенсивный метод, при котором используется минимальный вес отягощения и максимальное количество повторений. Необходимо сочетать динамические силовые упражнения со статическими (висы, упоры). Круговая тренировка.

**Развитие максимальной силы.** Упражнения с отягощениями (штанга), упражнения на блочных тренажерах. Для развития максимальной силы применяется интенсивный метод, который заключается в использовании максимального веса отягощения (80-90% от единичного максимума) и минимальное количество повторений.

**Развитие общей выносливости.** Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Бег переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 60 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Развитие координационных способностей.** Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Эстафеты. Подвижные игры.

**Развитие гибкости.** Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц; стретчинг. Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программ).

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.

Лежа жим ногами.

Сидя разгибание ног на тренажере.

Лежа сгибание ног на тренажере.

Приседания со штангой «в ножницах».

В висе подъем ног макс.

Отжимания в упоре лежа.

Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.

Отжимания в упоре на брусьях

. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны

. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера

. Лежа подъем туловища макс.

. Стоя тяга штанги к подбородку.

. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.

. Стоя сгибание рук со штангой.

. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.

. Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями.

. Подтягивания на перекладине макс (макс означает максимально возможное количество повторений).

. Приседания со штангой на плечах.

. Приседания на тренажере «Гак»

. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)

. Подтягивания широким хватом макс.

. Тяга становая.

. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

#### **4) Специальные подготовительные упражнения**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

## Избранный вид спорта:

### 1. Техничко-тактическая подготовка СУ-4.

#### Освоение элементов техники и тактики

**Техническая подготовка:** Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой - эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техники движений (качество движений, освоенных учащимся).

**Техника упражнений на развитие мышц ног.** *Четырехглавой мышца бедра (квадрицепс):* приседания со штангой на плечах; жим ногами; «гакк» - приседы; разгибания ног сидя; выпады со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; приседания с гантелями.

*Двуглавой мышца бедра (бицепс бедра) и мышц низа спины:* сгибания ног в тренажере лежа на животе; «гиперэкстензия» (разгибания туловища в станке лежа на бедрах лицом вниз; тяга штанги с прямыми ногами; наклоны со штангой на плечах; становая тяга.

*Мышцы голени (икроножная и камбаловидная):* подъемы на носки, в тренажере стоя; подъемы на носки, в тренажере сидя; подъемы на носки, стоя у гимнастической стенки с партнером на плечах; подъем на носок одной ноги, стоя у гимнастической стенки с гантелью в руке.

**Техника упражнений на развитие мышц груди.** *Большая и малая мышца груди:* жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; жим штанги, лежа на наклонной скамье; разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье; разведение рук гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги (гантелей), лежа на наклонной скамье; сведения рук на параллельных блоках; сведения рук на блочной устройстве.

**Техника упражнений на развитие мышц спины.** *Верхняя часть спины (широчайшие и ромбовидные):* подтягивание к груди узким хватом; подтягивание к груди средним хватом; подтягивание за голову широким хватом; тяга штанги к животу стоя в наклоне; тяга к животу узким хватом на нижнем блоке; тяга гантелей в наклоне одной рукой к животу; тяга Т-грифа в наклоне к животу; тяга за голову на верхнем блоке широким хватом.

**Техника упражнений на развитие мышц плеча.** *Дельтовидные и трапецевидные мышцы:* жим штанги из-за головы широким хватом (стоя и сидя); жим штанги (гантелей) с груди средним хватом (стоя и сидя); жим гантелей вверх (стоя и сидя); тяга штанги к подбородку узким хватом; тяга штанги до уровня груди средним хватом; подъемы гантелей: в стороны, вперед и в наклоне; подъемы плеч вверх с гантелями в опущенных руках.

**Техника упражнений на развитие мышц рук.** *Двуглавая мышца плеча (бицепс):* сгибание рук, со штангой стоя; сгибание рук со штангой обратным хватом; сгибание рук в «тренажере Скотта»; сгибание рук с гантелями попеременно и одновременно (стоя и сидя); сгибание рук с гантелями «молотковым» хватом; сгибание рук в тренажере на нижнем блоке; сгибание рук с гантелями лежа на скамье.

*Трехглавой мышца плеча (трицепс):* жим штанги, лежа узким хватом (20-25 см); тяга на верхнем блоке книзу; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом; разгибание рук со штангой из-за головы узким хватом; разгибание руки с гантелью из-за головы; сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади; жим на верхнем блоке книзу обратным хватом; разгибание руки, стоя в наклоне.

*Мышцы предплечий:* сгибание рук в лучезапястных суставах (хватом сверху, хватом снизу); накручивание отягощений на тросовом тренажере (хватом сверху, хватом снизу); сгибание рук в лучезапястных суставах с опорой предплечий на скамье «молотковым» хватом.

**Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса.** *Верхняя часть:* «скручивания» лежа на полу; «скручивание» туловища в тренажере, держась за ручку верхнего блока.

*Средняя часть:* подъем туловища из положения лежа на спине (тоже на наклонной скамье); частичные подъемы туловища из и.п. лежа, на спине без отрыва поясницы, руки за головой; одновременное поднятие туловища и ног из и.п. лежа на спине.

*Нижняя часть:* подъем согнутых ног к животу в висе; одновременное поднятие туловища и ног из и.п. лежа на спине.

*Боковая часть:* наклоны в стороны (одна рука за головой, другая – держит гантель); повороты в стороны с гимнастической палкой (грифом) на плечах.

**Тактическая подготовка:** Тактика участия в соревнованиях. Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Проведение оптимальной разминки в процессе соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения соревновательной нагрузки и тактики участия в соревновании.

## 2. Соревновательная практика.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогического тестирования. На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной технической программы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**Средства соревновательной подготовки.** Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

<b>Анализ соревнований:</b>	- разбор ошибок
	-выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики борьбы.

## 3. Медицинское обследование.

Предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

#### 4.Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективность физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся с 11-12 (13) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения в спортивном зале.</li> <li>• Краткая история вида спорта.</li> <li>• Правила соревнований, анализ соревнований.</li> <li>• Профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия.</li> <li>• Методика самостоятельной подготовки.</li> </ul> <p><b>Использовать:</b></p> <p>Приобретенные знания и воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе</p>	<p><i>Для обучающихся с 11-12 (13) лет</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять специальные технические действия.</li> <li>2. Участие в контрольных соревнованиях</li> <li>3. Аттестационные требования (экзамен) на пояс.</li> </ol> <p><b>Использовать:</b></p> <p>-основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>	
Общая физическая подготовка	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	

Скоростно-силовые качества		
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>		
<b>1</b>	Приседание со штангой на плечах (кг)	баллы
<b>2</b>	Жим штанги лежа (кг)	баллы
<b>3</b>	Становая тяга (кг)	баллы

***Примечание:** + норматив считается выполненным при улучшении показателей.*



### 2.6.3. Содержание программного материала для обучающихся 13-14(15) лет (СУ-5).

**Основная цель тренировки:** овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике и нормам в атлетической гимнастике; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

**Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

#### **Теоретическая подготовка**

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки. Стр №18

#### **Техника безопасности**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

#### **Оборудование и инвентарь.**

Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Правила использования оборудования и инвентаря. Уход и бережное отношение к спортивному оборудованию.

#### **Правила личной гигиены, закаливание**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание

воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Психологическая подготовка**

#### **Средства психологической подготовки**

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий.

*Волевая подготовка средствами других видов деятельности*

Для воспитания **решительности.** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1 -2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных и других упражнений.

Для воспитания **смелости.** Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

*Средства нравственной подготовки*

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **инициативности.** Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, ведение дневника спортсмена.

### **Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

### **Правила соревнований**

Весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

### **Методика самостоятельной тренировки**

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## Практическая подготовка

### 1) Общая физическая подготовка (СУ-5).

*Упражнения для развития общих физических качеств.* Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации. На этом этапе подготовки широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Кроссовая подготовка. Спортивные игры Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и проработывание отстающих).

#### *Общеподготовительные средства.*

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4х9 м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

#### *Средства для развития общих физических качеств.*

**Силовые.** Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Скоростные.** Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Повышающие выносливость.** Бег 3000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

**Координационные.** Челночный бег 3х10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Средства развития специальных физических качеств.*

### 2) Специальная физическая подготовка

**В задачи** специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники атлетической гимнастики.. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей, силовой общей выносливости. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

*Упражнения с отягощениями* (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями

для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

### ***Упражнения для развития специальной выносливости:***

Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в вися на перекладине; подтягивание из вися на перекладине.

***Упражнения для развития гибкости:*** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

***Развитие силовой выносливости.*** Упражнения с отягощением (гантели), упражнения с весом собственного тела, упражнения с партнером, упражнения на блочных тренажерах. Для развития силовой выносливости применяется экстенсивный метод, при котором используется минимальный вес отягощения и максимальное количество повторений. Необходимо сочетать динамические силовые упражнения со статическими (висы, упоры). Круговая тренировка.

***Развитие максимальной силы.*** Упражнения с отягощениями (штанга), упражнения на блочных тренажерах. Для развития максимальной силы применяется интенсивный метод, который заключается в использовании максимального веса отягощения (80-90% от единичного максимума) и минимальное количество повторений.

***Развитие общей выносливости.*** Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Бег переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 60 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

***Развитие координационных способностей.*** Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Эстафеты. Подвижные игры.

***Развитие гибкости.*** Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц; стретчинг. Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.

Лежа жим ногами.

Сидя разгибание ног на тренажере.

Лежа сгибание ног на тренажере.

Приседания со штангой «в ножницах».

В вися подъем ног макс.

Отжимания в упоре лежа.

Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.

Отжимания в упоре на брусьях

. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны

. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера

. Лежа подъем туловища макс.

. Стоя тяга штанги к подбородку.

. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.

- . Стоя сгибание рук со штангой.
- . Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.
- . Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями.
- . Подтягивания на перекладине макс (макс означает максимально возможное количество повторений).
- . Приседания со штангой на плечах.
- . Приседания на тренажере «Гак»
- . Лежа разгибание рук за голову (французский жим)
- . Подтягивания широким хватом макс.
- . Тяга станова.
- . Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

### **3) Специальные подготовительные упражнения**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

## **Избранный вид спорта:**

### **1) Техничко-тактическая подготовка**

#### ***Техническая подготовка:***

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой - эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техники движений (качество движений, освоенных учащимся).

**Техника упражнений на развитие мышц ног.** *Четырехглавой мышца бедра (квадрицепс):* приседания со штангой на плечах; жим ногами; «гакк» - приседы; разгибания ног сидя; выпады со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; приседания с гантелями.

*Двуглавой мышца бедра (бицепс бедра) и мышц низа спины:* сгибания ног в тренажере лежа на животе; «гиперэкстензия» (разгибания туловища в станке лежа на бедрах лицом вниз; тяга штанги с прямыми ногами; наклоны со штангой на плечах; станова тяга.

*Мышцы голени (икроножная и камбаловидная):* подъемы на носки, в тренажере стоя; подъемы на носки, в тренажере сидя; подъемы на носки, стоя у гимнастической стенки с партнером на плечах; подъем на носок одной ноги, стоя у гимнастической стенки с гантелью в руке.

**Техника упражнений на развитие мышц груди.** *Большая и малая мышца груди:* жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; жим штанги, лежа на наклонной скамье; разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье; разведение рук гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги (гантелей), лежа на наклонной скамье; сведения рук на параллельных блоках; сведения рук на блочной устройстве.

**Техника упражнений на развитие мышц спины.** *Верхняя часть спины (широчайшие и ромбовидные):* подтягивание к груди узким хватом; подтягивание к груди средним хватом; подтягивание за голову широким хватом; тяга штанги к животу стоя в наклоне; тяга к животу узким хватом на нижнем блоке; тяга гантелей в наклоне одной рукой к животу; тяга Т-грифа в наклоне к животу; тяга за голову на верхнем блоке широким хватом.

**Техника упражнений на развитие мышц плеча.** *Дельтовидные и трапецевидные мышцы:* жим штанги из-за головы широким хватом (стоя и сидя); жим штанги (гантелей) с груди

средним хватом (стоя и сидя); жим гантелей вверх (стоя и сидя); тяга штанги к подбородку узким хватом; тяга штанги до уровня груди средним хватом; подъемы гантелей: в стороны, вперед и в наклоне; подъемы плеч вверх с гантелями в опущенных руках.

**Техника упражнений на развитие мышц рук.** *Двуглавая мышцы плеча (бицепс):* сгибание рук, со штангой стоя; сгибание рук со штангой обратным хватом; сгибание рук в «тренажере Скотта»; сгибание рук с гантелями попеременно и одновременно (стоя и сидя); сгибание рук с гантелями «молотковым» хватом; сгибание рук в тренажере на нижнем блоке; сгибание рук с гантелями лежа на скамье.

*Трехглавой мышцы плеча (трицепс):* жим штанги, лежа узким хватом (20-25 см); тяга на верхнем блоке книзу; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом; разгибание рук со штангой из-за головы узким хватом; разгибание руки с гантелью из-за головы; сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади; жим на верхнем блоке книзу обратным хватом; разгибание руки, стоя в наклоне.

*Мышцы предплечий:* сгибание рук в лучезапястных суставах (хватом сверху, хватом снизу); накручивание отягощений на тросовом тренажере (хватом сверху, хватом снизу); сгибание рук в лучезапястных суставах с опорой предплечий на скамье «молотковым» хватом.

**Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса.** *Верхняя часть:* «скручивания» лежа на полу; «скручивание» туловища в тренажере, держась за ручку верхнего блока.

*Средняя часть:* подъем туловища из положения лежа на спине (тоже на наклонной скамье); частичные подъемы туловища из и.п. лежа, на спине без отрыва поясницы, руки за головой; одновременное поднятие туловища и ног из и.п. лежа на спине.

*Нижняя часть:* подъем согнутых ног к животу в висе; одновременное поднятие туловища и ног из и.п. лежа на спине.

*Боковая часть:* наклоны в стороны (одна рука за головой, другая – держит гантель); повороты в стороны с гимнастической палкой (грифом) на плечах.

**Тактическая подготовка:** Тактика участия в соревнованиях. Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Проведение оптимальной разминки в процессе соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения соревновательной нагрузки и тактики участия в соревновании.

## **2.Соревновательная практика. Контрольные соревнования СУ-5**

**Средства соревновательной подготовки.** Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

<b>Анализ соревнований:</b>	- разбор ошибок
	-выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики соревновательных действий.

## **3)Медицинское обследование СУ-5**

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные:

вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

**Гигиенические знания.** Весовой режим. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль борца в условиях тренировки и соревнований.

#### **Рекреационные средства**

**Педагогические:** прогулки, плавание, игры.

**Физиотерапевтические:** душ, баня, самомассаж.

**Восстановительные мероприятия.** Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

#### **4) Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).**

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективность физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1. Зачетные требования по ОФП и СФП.

2. Уметь и знать технику выполнения упражнений.

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся с 13-14 (15) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.).</li> <li>• Правила соревнований</li> <li>• Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</li> <li>• Правила гигиены, закаливание.</li> <li>• Методику самостоятельной тренировки.</li> </ul>	<p><i>Для обучающихся с 13-14 (15) лет</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять контрольные упражнения (тестирование физической подготовки), аттестация на присвоение пояса.</li> <li>2. Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.</li> </ol>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>	
Общая физическая подготовка	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной	

<b>физической подготовленности</b>		
<b>1</b>	Приседание со штангой на плечах (кг)	баллы
<b>2</b>	Жим штанги лежа (кг)	баллы
<b>3</b>	Становая тяга (кг)	баллы

*Примечание:* + норматив считается выполненным при улучшении показателей.



## 2.6.4. Содержание программного материала для обучающихся 15-16(17) лет (СУ-6).

**Основная цель тренировки:** овладение базовыми основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

### **Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы самостраховки;
- 4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 5) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 6) школа техники и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

### **Теоретическая подготовка (СУ-6)**

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки *стр №18*.

### **Техника безопасности**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### **Оборудование и инвентарь.**

Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Правила использования оборудования и инвентаря. Уход и бережное отношение к спортивному оборудованию.

### **Правила личной гигиены, закаливание**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

## Психологическая подготовка

### Средства психологической подготовки

Для воспитания **трудолюбия**. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий.

*Волевая подготовка средствами других видов деятельности*

Для воспитания **решительности**. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1 -2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости**. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки**. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных и других упражнений.

Для воспитания **смелости**. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия**. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

*Средства нравственной подготовки*

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, ведение дневника спортсмена.

### Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

### Правила соревнований

Весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

### Методика самостоятельной тренировки

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях по атлетической гимнастике; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## Практическая подготовка

### Физическая подготовка.

#### 1) Общая физическая подготовка (СУ-6)

*Упражнения для развития общих физических качеств.* Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации. На этом этапе подготовки широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Кроссовая подготовка. Спортивные игры Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

#### *Средства для развития общих физических качеств.*

**Силовые.** Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Скоростные.** Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Повышающие выносливость.** Бег 3000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

**Координационные.** Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Средства развития специальных физических качеств.*

#### 2) Специальная физическая подготовка.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

**В задачи** специальной физической подготовки входит обучению двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники атлетической гимнастики.. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей, силовой общей выносливости. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

**Упражнения с отягощениями** (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости:**

Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в вися на перекладине; подтягивание из вися на перекладине.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**Развитие силовой выносливости.** Упражнения с отягощением (гантели), упражнения с весом собственного тела, упражнения с партнером, упражнения на блочных тренажерах. Для развития силовой выносливости применяется экстенсивный метод, при котором используется минимальный вес отягощения и максимальное количество повторений. Необходимо сочетать динамические силовые упражнения со статическими (висы, упоры). Круговая тренировка.

**Развитие максимальной силы.** Упражнения с отягощениями (штанга), упражнения на блочных тренажерах. Для развития максимальной силы применяется интенсивный метод, который заключается в использовании максимального веса отягощения (80-90% от единичного максимума) и минимальное количество повторений.

**Развитие общей выносливости.** Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Бег переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 60 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Развитие координационных способностей.** Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Эстафеты. Подвижные игры.

**Развитие гибкости.** Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц; стретчинг. Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.

Лежа жим ногами.

Сидя разгибание ног на тренажере.

Лежа сгибание ног на тренажере.

Приседания со штангой «в ножницах».

В вися подъем ног макс.

Отжимания в упоре лежа.

Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.

Отжимания в упоре на брусьях

. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны

. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера

. Лежа подъем туловища макс.

- . Стоя тяга штанги к подбородку.
- . Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
- . Стоя сгибание рук со штангой.
- . Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.
- . Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями.
- . Подтягивания на перекладине макс (макс означает максимально возможное количество повторений).
- . Приседания со штангой на плечах.
- . Приседания на тренажере «Гак»
- . Лежа разгибание рук за голову (французский жим)
- . Подтягивания широким хватом макс.
- . Тяга станова.
- . Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

### **3) Специальные подготовительные упражнения**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

### **Избранный вид спорта:**

#### **1) Техничко-тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.**

##### *Техническая подготовка:*

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой - эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техники движений (качество движений, освоенных учащимся).

**Техника упражнений на развитие мышц ног.** *Четырехглавой мышца бедра (квадрицепс):* приседания со штангой на плечах; жим ногами; «гакк» - приседы; разгибания ног сидя; выпады со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; приседания с гантелями.

*Двуглавой мышца бедра (бицепс бедра) и мышц низа спины:* сгибания ног в тренажере лежа на животе; «гиперэкстензия» (разгибания туловища в станке лежа на бедрах лицом вниз; тяга штанги с прямыми ногами; наклоны со штангой на плечах; станова тяга.

*Мышцы голени (икроножная и камбаловидная):* подъемы на носки, в тренажере стоя; подъемы на носки, в тренажере сидя; подъемы на носки, стоя у гимнастической стенки с партнером на плечах; подъем на носок одной ноги, стоя у гимнастической стенки с гантелью в руке.

**Техника упражнений на развитие мышц груди.** *Большая и малая мышца груди:* жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; жим штанги, лежа на наклонной скамье; разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье; разведение рук гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги (гантелей), лежа на наклонной скамье; сведения рук на параллельных блоках; сведения рук на блочной устройстве.

**Техника упражнений на развитие мышц спины.** *Верхняя часть спины (широчайшие и ромбовидные):* подтягивание к груди узким хватом; подтягивание к груди средним хватом; подтягивание за голову широким хватом; тяга штанги к животу стоя в наклоне; тяга к животу узким хватом на нижнем блоке; тяга гантелей в наклоне одной рукой к животу; тяга Т-грифа в наклоне к животу; тяга за голову на верхнем блоке широким хватом.

**Техника упражнений на развитие мышц плеча.** Дельтовидные и трапецевидные мышцы: жим штанги из-за головы широким хватом (стоя и сидя); жим штанги (гантелей) с груди средним хватом (стоя и сидя); жим гантелей вверх (стоя и сидя); тяга штанги к подбородку узким хватом; тяга штанги до уровня груди средним хватом; подъемы гантелей: в стороны, вперед и в наклоне; подъемы плеч вверх с гантелями в опущенных руках.

**Техника упражнений на развитие мышц рук.** Двуглавая мышца плеча (бицепс): сгибание рук, со штангой стоя; сгибание рук со штангой обратным хватом; сгибание рук в «тренажере Скотта»; сгибание рук с гантелями попеременно и одновременно (стоя и сидя); сгибание рук с гантелями «молотковым» хватом; сгибание рук в тренажере на нижнем блоке; сгибание рук с гантелями лежа на скамье.

**Трехглавой мышца плеча (трицепс):** жим штанги, лежа узким хватом (20-25 см); тяга на верхнем блоке книзу; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом; разгибание рук со штангой из-за головы узким хватом; разгибание руки с гантелью из-за головы; сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади; жим на верхнем блоке книзу обратным хватом; разгибание руки, стоя в наклоне.

**Мышцы предплечий:** сгибание рук в лучезапястных суставах (хватом сверху, хватом снизу); накручивание отягощений на тросовом тренажере (хватом сверху, хватом снизу); сгибание рук в лучезапястных суставах с опорой предплечий на скамье «молотковым» хватом.

**Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса.** Верхняя часть: «скручивания» лежа на полу; «скручивание» туловища в тренажере, держась за ручку верхнего блока.

Средняя часть: подъем туловища из положения лежа на спине (тоже на наклонной скамье); частичные подъемы туловища из и.п. лежа, на спине без отрыва поясницы, руки за головой; одновременное поднятие туловища и ног из и.п. лежа на спине.

Нижняя часть: подъем согнутых ног к животу в висе; одновременное поднятие туловища и ног из и.п. лежа на спине.

Боковая часть: наклоны в стороны (одна рука за головой, другая – держит гантель); повороты в стороны с гимнастической палкой (грифом) на плечах.

**Тактическая подготовка:** Тактика участия в соревнованиях. Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Проведение оптимальной разминки в процессе соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения соревновательной нагрузки и тактики участия в соревновании.

## **2.Соревновательная практика. Контрольные соревнования СУ-6**

**Средства соревновательной подготовки.** Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

**Анализ соревнований:** разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки. Определение путей дальнейшего обучения. Основные показатели технической подготовленности: объем, разнообразие, эффективность.

<b>Анализ соревнований:</b>	- разбор ошибок
	-выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики.
	- символы технических и тактических действий

### **3).Медицинское обследование СУ-6**

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям спортивной по атлетической гимнастике.

**Гигиенические знания.** Весовой режим. Сгонка веса. Питание. Самоконтроль в условиях тренировки и соревнований.

#### **Рекреационные средства**

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

### **4) Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).**

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1.Зачетные требования по ОФП и СФП.

2.Уметь и знать технику выполнения упражнений.

<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>
<i>Для обучающихся с 15-16 (17) лет</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.).</li><li>• Правила соревнований</li><li>• Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</li><li>• Правила гигиены, закаливание.</li><li>• Методику самостоятельной тренировки.</li></ul>	<i>Для обучающихся с 15-16 (17) лет</i> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Выполнять специальные технические действия.</li><li>2.Участие в контрольных соревнованиях.</li><li>3. Аттестационные требования (экзамен) на пояс.</li></ol> <b>Использовать:</b> основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
<b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.	
<b>Общая физическая подготовка</b>	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	

Скоростно-силовые качества		
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>		
<i>1</i>	Приседание со штангой на плечах (кг)	баллы
<i>2</i>	Жим штанги лежа (кг)	баллы
<i>3</i>	Становая тяга (кг)	баллы

**Примечание:** + норматив считается выполненным при улучшении показателей



## 2.6.5. Содержание программного материала для обучающихся 17-18 лет (СУ-7).

**Основная цель тренировки:** овладение базовыми основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

**Основные средства:**

**Упражнения для развития общих физических качеств.** Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации. На этом этапе подготовки широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Кроссовая подготовка. Спортивные игры Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

### Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки. Стр №18

### Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### Оборудование и инвентарь.

Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Правила использования оборудования и инвентаря. Уход и бережное отношение к спортивному оборудованию.

### Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

## Психологическая подготовка

### Средства психологической подготовки

Для воспитания **трудолюбия**. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий.

*Волевая подготовка средствами других видов деятельности*

Для воспитания **решительности**. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1 -2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости**. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки**. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных и других упражнений.

Для воспитания **смелости**. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия**. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

*Средства нравственной подготовки*

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, ведение дневника спортсмена.

### Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

### Правила соревнований

Весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### Методика самостоятельной тренировки

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях по атлетической гимнастике; сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## **Практическая подготовка**

### 1) Общая физическая подготовка (СУ-7).

*Упражнения для развития общих физических качеств.* Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных

спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации. На этом этапе подготовки широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Кроссовая подготовка. Спортивные игры Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и проработывание отстающих).

## **2) Специальная физическая подготовка.**

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

### **Средства развития специальных физических качеств.**

#### ***Упражнения для развития специальной выносливости:***

Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в вися на перекладине; подтягивание из вися на перекладине.

***Упражнения для развития гибкости:*** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

***Развитие силовой выносливости.*** Упражнения с отягощением (гантели), упражнения с весом собственного тела, упражнения с партнером, упражнения на блочных тренажерах. Для развития силовой выносливости применяется экстенсивный метод, при котором используется минимальный вес отягощения и максимальное количество повторений. Необходимо сочетать динамические силовые упражнения со статическими (висы, упоры). Круговая тренировка.

***Развитие максимальной силы.*** Упражнения с отягощениями (штанга), упражнения на блочных тренажерах. Для развития максимальной силы применяется интенсивный метод, который заключается в использовании максимального веса отягощения (80-90% от единичного максимума) и минимальное количество повторений.

**Развитие общей выносливости.** Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Бег переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 60 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Развитие координационных способностей.** Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Эстафеты. Подвижные игры.

**Развитие гибкости.** Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц; стретчинг. Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.

Лежа жим ногами.

Сидя разгибание ног на тренажере.

Лежа сгибание ног на тренажере.

Приседания со штангой «в ножницах».

В висе подъем ног макс.

Отжимания в упоре лежа.

Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.

Отжимания в упоре на брусьях

. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны

. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера

. Лежа подъем туловища макс.

. Стоя тяга штанги к подбородку.

. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.

. Стоя сгибание рук со штангой.

. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.

. Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями.

. Подтягивания на перекладине макс (макс означает максимально возможное количество повторений).

. Приседания со штангой на плечах.

. Приседания на тренажере «Гак»

. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)

. Подтягивания широким хватом макс.

. Тяга становая.

. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

### **3) Специальные подготовительные упражнения**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

## **Избранный вид спорта:**

### **1) Техничко-тактическая подготовка**

#### ***Техническая подготовка:***

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой - эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техники движений (качество движений, освоенных учащимся).

**Техника упражнений на развитие мышц ног.** *Четырехглавой мышца бедра (квадрицепс):* приседания со штангой на плечах; жим ногами; «гакк» - приседы; разгибания ног сидя; выпады со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; приседания с гантелями.

*Двуглавой мышца бедра (бицепс бедра) и мышц низа спины:* сгибания ног в тренажере лежа на животе; «гиперэкстензия» (разгибания туловища в станке лежа на бедрах лицом вниз; тяга штанги с прямыми ногами; наклоны со штангой на плечах; становая тяга.

*Мышцы голени (икроножная и камбаловидная):* подъемы на носки, в тренажере стоя; подъемы на носки, в тренажере сидя; подъемы на носки, стоя у гимнастической стенки с партнером на плечах; подъем на носок одной ноги, стоя у гимнастической стенки с гантелью в руке.

**Техника упражнений на развитие мышц груди.** *Большая и малая мышца груди:* жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; жим штанги, лежа на наклонной скамье; разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье; разведение рук гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги (гантелей), лежа на наклонной скамье; сведения рук на параллельных блоках; сведения рук на блочной устройстве.

**Техника упражнений на развитие мышц спины.** *Верхняя часть спины (широчайшие и ромбовидные):* подтягивание к груди узким хватом; подтягивание к груди средним хватом; подтягивание за голову широким хватом; тяга штанги к животу стоя в наклоне; тяга к животу узким хватом на нижнем блоке; тяга гантелей в наклоне одной рукой к животу; тяга Т-грифа в наклоне к животу; тяга за голову на верхнем блоке широким хватом.

**Техника упражнений на развитие мышц плеча.** *Дельтовидные и трапецевидные мышцы:* жим штанги из-за головы широким хватом (стоя и сидя); жим штанги (гантелей) с груди средним хватом (стоя и сидя); жим гантелей вверх (стоя и сидя); тяга штанги к подбородку узким хватом; тяга штанги до уровня груди средним хватом; подъемы гантелей: в стороны, вперед и в наклоне; подъемы плеч вверх с гантелями в опущенных руках.

**Техника упражнений на развитие мышц рук.** *Двуглавая мышца плеча (бицепс):* сгибание рук, со штангой стоя; сгибание рук со штангой обратным хватом; сгибание рук в «тренажере Скотта»; сгибание рук с гантелями попеременно и одновременно (стоя и сидя); сгибание рук с гантелями «молотковым» хватом; сгибание рук в тренажере на нижнем блоке; сгибание рук с гантелями лежа на скамье.

*Трехглавой мышца плеча (трицепс):* жим штанги, лежа узким хватом (20-25 см); тяга на верхнем блоке книзу; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках узким хватом; разгибание рук со штангой из-за головы узким хватом; разгибание руки с гантелью из-за головы; сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади; жим на верхнем блоке книзу обратным хватом; разгибание руки, стоя в наклоне.

*Мышцы предплечий:* сгибание рук в лучезапястных суставах (хватом сверху, хватом снизу); накручивание отягощений на тросовом тренажере (хватом сверху, хватом снизу); сгибание рук в лучезапястных суставах с опорой предплечий на скамье «молотковым» хватом.

**Техника упражнений на развитие мышц брюшного пресса.** *Верхняя часть:* «скручивания» лежа на полу; «скручивание» туловища в тренажере, держась за ручку верхнего блока.

*Средняя часть:* подъем туловища из положения лежа на спине (тоже на наклонной скамье); частичные подъемы туловища из и.п. лежа, на спине без отрыва поясницы, руки за головой; одновременное поднятие туловища и ног из и.п. лежа на спине.

*Нижняя часть:* подъем согнутых ног к животу в висе; одновременное поднятие туловища и ног из и.п. лежа на спине.

*Боковая часть:* наклоны в стороны (одна рука за головой, другая – держит гантель); повороты в стороны с гимнастической палкой (грифом) на плечах.

**Тактическая подготовка:** Тактика участия в соревнованиях. Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Проведение оптимальной разминки в процессе соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения соревновательной нагрузки и тактики участия в соревновании.

Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

## **2. Соревновательная практика.**

**Анализ соревнований:** разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки. Определение путей дальнейшего обучения. Основные показатели технической подготовленности - объем, разнообразие, эффективность.

**Средства соревновательной подготовки.** Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

<b>Анализ соревнований:</b>	- разбор ошибок
	- выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики борьбы.
	- символы технических и тактических действий

## **3) Медицинское обследование**

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

**Гигиенические знания.** Весовой режим. Стонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль в условиях тренировки и соревнований.

### **Рекреационные средства**

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## **4) Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).**

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами,

характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1. Зачетные требования по ОФП и СФП.

2. Уметь и знать технику выполнения упражнений.

<b>Знать:</b>		<b>Уметь:</b>
<p><i>Для обучающихся 17-18 лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.).</li> <li>• Правила соревнований</li> <li>• Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</li> <li>• Правила гигиены, закаливание.</li> <li>• Методику самостоятельной тренировки.</li> </ul>		<p><i>Для обучающихся 17-18 лет</i></p> <p>1. Выполнять специальные технические действия.</p> <p>2. Участие в контрольных соревнованиях.</p> <p>3. Аттестационные требования (экзамен) на пояс.</p> <p><b>Использовать:</b> основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>		
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Быстрота (по выбору 1 тест)		Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные		
Выносливость		
Сила (по выбору 1 тест)		
Силовая выносливость		
Скоростно-силовые качества		
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>		
<b>1</b>	Приседание со штангой на плечах (кг)	баллы
<b>2</b>	Жим штанги лежа (кг)	баллы
<b>3</b>	Становая тяга (кг)	баллы

**Примечание:** + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

## 2.7. Рабочая программа воспитания

Программа является модульной, включает в себя содержание и систему реализации услуг, предоставляемых МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» и различные модульные проекты и подпрограммы. Цели, задачи программы определяют содержание воспитательной деятельности МБУДО ДЮФЦ «Буревестник».

**Концептуальные основы Программы** развития ориентированы на повышение социального статуса воспитания в системе дополнительного образования, дальнейшее совершенствование системы воспитания на основе традиций и накопленного опыта.

**Методологической основой Программы** развития воспитательной деятельности ДЮФЦ является системный подход к организации и реализации массовой воспитательной работы в рамках ДЮФЦ, района, города.

**Цель воспитательной работы учреждения** – создание комплексных условий для развития воспитательного пространства учреждения, направленного на воспитание гражданской идентичности, творческой личности с активной жизненной позицией детей и подростков Советского района.

### Цели и задачи программы.

*Основная стратегическая цель Программы: Основной целью деятельности ДЮФЦ является создание единого образовательного пространства, способствующего формированию ценности здорового образа жизни, развитию нравственности, физического и интеллектуального потенциала, необходимых для реализации собственных жизненных целей, отвечающих интересам личности, общества и государства.*

- Задачи:**
1. Координация и укрепление взаимодействия всех участников воспитательного процесса: учащихся, педагогов, родителей, общественности;
  2. Формирование у педагогов учреждения системного видения процесса воспитания, повышение профессионального уровня управления воспитательным процессом в рамках образовательной деятельности;
  3. Совершенствование содержания нравственного, гражданского, физического воспитания обучающихся МБУДО ДЮФЦ «Буревестник», расширение спектра форм и методов воспитательной работы учреждения;
  4. Создание целостной системы методического сопровождения процесса воспитания МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»;
  5. Создание условий для развития разноуровневой системы непрерывной воспитательной работы с детьми на основе разработки и реализации модульных социально-педагогических, социально-значимых проектов, соревнований, конкурсов и тп;
  6. Создание мониторинга развития воспитательной деятельности на основе критериев оценки качества и результативности воспитательной деятельности образовательного учреждения, уровня научных, творческих и спортивных достижений воспитанников.
  7. Формирование активной жизненной позиции, устойчивой мотивации детей на успешный и здоровый образ жизни.
  8. Обеспечение эффективности профилактики асоциального поведения детей, детской беспризорности, правонарушений и других негативных явления за счет организации максимальной занятости детей в воспитательной деятельности учреждения
  9. Создание системы работы по организации совместной деятельности и досуга детей и родителей.



10. Проведение ежегодного мониторинга воспитательной деятельности для оценки её эффективности, коррекции условий развития воспитательного пространства МБУДО ДЮФЦ «Буревестник».

### **2.7.1 ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Реализация цели и задач данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих направлений - модулях воспитательной работы центра:

- **Модуль «От малой родины до гражданина России»** (гражданско-патриотическое воспитание). Формирование патриотических чувств и сознания граждан на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира, сохранения и развития чувства гордости за свою страну, воспитания личности гражданина - патриота Родины - одна из основных задач деятельности нашего Учреждения.

- **Модуль «Дорога к человечности»** (духовно-нравственное воспитание). В условиях падения духовности общества в целом, когда телевидение, интернет и средства массовой информации оказывают отрицательное влияние на подрастающее поколение, воспитание духовности и высоких нравственных устоев.

- **Модуль «В здоровом теле – здоровый дух»** (спортивно-оздоровительное направление). На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения - задача государственной важности, так как современные школьники составляют основной трудовой потенциал страны.

- **Модуль «Труд и призвание»** (трудовое профориентационное направление). Труд всегда был основанием для человеческой жизни, для создания благополучия человеческой жизни и культуры. Трудовые качества не даются человеку от природы, они воспитываются в нём в течение всей жизни. Трудовая (спортивная) подготовка, воспитание трудового качества человека - это воспитание его будущего жизненного уровня, его благосостояния.

- **Модуль «Будем жить в ладу с природой»** (экологическое направление). В эпоху глобальных перемен в экологии в худшую сторону, наиболее значимым является экологическое воспитание, которое должно быть направлено на преодоление экологической безграмотности и потребительского отношения к природе, на выработку правильной экологической позиции. Лучший пропагандист природы - сама природа. И чем ближе к ней будут дети, тем глубже они поймут её, станут духовно богаче.

- **Модуль «Экскурсии, походы»** Экскурсии, походы помогают школьнику расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях.

- **Модуль «Семья»** (семейное воспитание и работа с родителями). Семья - основа будущего благополучия человека, уверенности в завтрашнем дне. Ребёнок - надежда и опора родителей, они вправе надеяться на его помощь и поддержку, на уважительное к себе отношение

- **Модуль «Спортивно-патриотическое воспитание»** (формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений). Важнейшей составной частью воспитательного процесса является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности воспитанника.

## 2.7.2. Планируемые результаты.

В результате реализации программы развития воспитательной системы, планируется получить следующие результаты:

- Максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств, самореализация в условиях комфортного воспитательного пространства ДЮФЦ
- Рост результативности, достижений и успехов детей.
- Повышение профессионального уровня педагогических работников.
- Расширение и укрепление сотрудничества с родителями.
- Укрепление и обновление партнерских связей с образовательными учреждениями, общественными организациями, с государственной и муниципальной властью.

### **Критерии эффективности:**

При определении эффективности реализации воспитательной системы используются следующие показатели (по Кравцову А.О, канд. пед.наук, доценту кафедры управления образования РГПУ им. А.И.Герцена):

1. Развитие всех субъектов воспитательного процесса и отношений между ними:
  - *ребенка*: изменение его направленности, мотивов, ценностных ориентации, жизненной позиции, успешность его социализации (освоение социальных ролей, способность адаптироваться и быть автономным, профессиональная сориентированность), воспитанность;
  - *педагога-воспитателя*: рост его профессионализма, педагогического мастерства, изменение позиций в воспитательном процессе и организации деятельности учреждения;
  - *родителей*: изменение отношений в семье, рост активности родителей в организации воспитательной работы учреждения, коллектива.
2. Рост удовлетворенности всех субъектов образовательного процесса.
3. Рост научно-методического обеспечения воспитательного процесса.
4. Результативность участия воспитанников в турнирах, конкурсах, фестивалях разного уровня;

## 2.8. Календарный план воспитательной работы.

Модули	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний Занятий совм/шт	Кол-во учебных недель совм/шт	Кол-во учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)	Режим занятий
<b>1.«От малой родины до гражданина России»,                  2.«Дорога к человечности»,                  3. «В здоровом теле – здоровый дух»,                  4.«Груд и призвание»,                  5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»;                  8. «Спортивно-патриотическое воспитание».</b>	5-6 (7)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36	3	108	3 раза в нед по 1 часу
	7-8(9)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36	4	144	4 раза в нед по 1 часу
	9-10(11)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	11-12(13)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	13-14(15)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	15-16(17)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	17-18	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час

### 3. Перечень информационного обеспечения

#### 3.1. Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ». Методические рекомендации:
  1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
  2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
  3. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г.

### 3.2. Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей.

#### **Основная:**

1. Ануров Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2009
3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2009.
6. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест, 2003.
7. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатъев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
8. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
10. Игнатъев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2015.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970
12. Лях В.И., Физическая культура 10-11 кл. - М., 2014.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры; Учебник для институтов физической культуры. М., 1991.
14. Мамонов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга. Ростов, 2002.
15. Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Образовательная программа, Санкт-Петербург, 2013.
16. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
17. Солодов И.П., Маркиянов О.А., Виноградов Г.П., Кириллов С.А., Тихонов В.Ф. Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2010
18. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.
20. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.
21. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005.

### **3.2. Рекомендованная литература для обучающихся:**

1. Шапошникова, Ю.В. Хочу стать сильным/ Ю.В. Шапошникова – М.: Русская книга, 1997. – 80 с.
2. Срижелец, А.А. Делай характер смолоду/ А.А Срижелец– М.: Физкультура и спорт, 1997. – 80 с.
3. Невский, А. Большая энциклопедия фитнеса/ А. Невский. – ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2006. – 343 с.
4. Бодибилдинг. Для начинающих. Основы силовой тренировки/ – М.: Рипол классик, 2003. – 318 с.
5. Петров, В.К. Ваш помощник тренажер/ В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 79 с.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний (Учебное пособие) / В.П. Лукьяненко – М.: Советский спорт. – 2005.
7. Мир человека. Анатомия и физиология (Детская энциклопедия в картинках) / – Смоленск: Русия, 2001.
8. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья / Р. Ротенберг – М: Физкультура и спорт, 1993.

### **Для родителей:**

1. Чайковский, А.М. Искусство быть здоровым / С.Б. Шенкман, А.М. Чайковский. -М.: Физкультура и спорт, 1984. - 360 с
2. Козлова, Т.В. Физкультура для всей семьи / Т.А. Рябухина, Т.В. Козлова - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 459 с.
3. Островская, Л.Ф. Педагогические знания родителей/ Л.Ф. Островская - М.: Просвещение, 1983. – 150 с.
4. Невский А. Как стать Шварценеггером в России. / Невский А. – М: ТОО Издательский дом «Грааль», 1997
5. Петров В. К. Сила нужна всем / В. К. Петров - М.: Ф и С, 1984г.

### **3.3. Рекомендованная литература для родителей:**

1. Чайковский, А.М. Искусство быть здоровым / С.Б. Шенкман, А.М. Чайковский. -М.: Физкультура и спорт, 1984. - 360 с
2. Козлова, Т.В. Физкультура для всей семьи / Т.А. Рябухина, Т.В. Козлова - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 459 с.
3. Островская, Л.Ф. Педагогические знания родителей/ Л.Ф. Островская - М.: Просвещение, 1983. – 150 с.
4. Невский А. Как стать Шварценеггером в России. / Невский А. – М: ТОО Издательский дом «Грааль», 1997
5. Петров В. К. Сила нужна всем / В. К. Петров - М.: Ф и С, 1984г.

### **3.5. Список рекомендованных видеоматериалов:**

1. Тяжелоатлетический форум WSPORT – SHATOY: <https://shatoy.borda.ru>
2. Федерации тяжелой атлетики России: <https://rfwf.ru>
- 3.Официальная группа сайта WSPORT - SHATOY — ВК

## Программный материал для практических тренировочных занятий

Тренировочная деятельность строится на основании экстенсивной методики развития силовых качеств - *использование непредельных отягощений с предельным числом повторений*. Данное направление широко используется в практике, т.к. большой объем выполняемой работы вызывает большие сдвиги в обмене веществ, усиливается пластический обмен, увеличивается функциональная гипертрофия мышц, растет сила. Такие упражнения дают большие возможности контролировать технику. Особое значение это имеет для школьников, не занимавшихся ранее силовыми упражнениями, ограничение отягощений дает возможность избежать травм. На начальном этапе эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, если эта величина превосходит определенный минимум (примерно 35-40% максимальной силы).

Правильный *подбор веса* также имеет большое значение при построении учебно-тренировочного процесса. Поэтому по мере освоения техники базовых упражнений, необходимо определить у учащихся уровень развития максимальной силы, применяя тест на единичный максимум (максимальный вес отягощения, который может преодолеть учащийся за 1 раз).

Основной задачей тренировочного процесса является не только освоение техники выполнения силовых упражнений, но и увеличение количества изучаемых силовых упражнений. Поэтому упражнения в занятии подбираются так, чтобы на каждую мышечную группу приходилось одно-два упражнения. Через 3-4 месяца в комплекс упражнений постепенно вводятся новые, ранее неизученные упражнения.



## Примерный комплекс №1 силовых упражнений

п/п	Средства	Дозировка	Тренируемые мышечные группы
1	Поочередный жим гантелей вверх	8-12 раз каждой рукой	Передние и средние пучки дельтовидных мышц
2	Подъем гантелей в стороны, стоя (сидя)	8-12 раз	Средние пучки дельтовидных мышц
3	Поочередный подъем гантелей вперед – вверх	10-12 раз каждой рукой	Передние пучки дельтовидных мышц
4	Подъем гантелей в стороны, стоя в наклоне	10-12 раз	Задние пучки дельтовидных мышц
5	Поочередное сгибание рук в локтевых суставах	8-12 раз	Двуглавая мышца плеча
6	Поочередное сгибание рук в локтевых суставах («молотковым» хватом)	8-12 раз каждой рукой	Плече - лучевая мышца плеча
7	Жим гантели из-за головы	8-12 раз каждой рукой	Трехглавая мышца плеча
8	Разгибание руки в локтевом суставе, стоя в наклоне	10-12 раз каждой рукой	Трехглавая мышца плеча
9	Тяга гантели к поясу, стоя в наклоне	8-12 раз каждой рукой	Широчайшие мышцы спины
10	Наклоны с гантелями вперед	8-12 раз	Разгибатели туловища
11	Приседания, держа гантели в руках у плеч	8-12 раз	Четырехглавая мышца бедра
12	Приседания держа гантели в	8-12 раз	Четырехглавая мышца
13	Наклоны с гантелями вперед, держа ноги прямыми	8-12 раз	Двуглавая мышца бедра
14	Подъемы на носки одной ногой, стоя у гимнастической стенки (гантель в другой руке)	10-15 раз каждой ногой	Икроножные мышцы голени
15	Подъемы плеч вверх, держа гантели в опущенных вниз руках	8-12 раз	Трапециевидные мышцы спины
16	Наклоны в стороны, держа гантель в одной руке (другая за головой)	20-25 раз в каждую сторону	«Косые» мышцы живота
17	Поднимание туловища, лежа на спине, держа гантель за головой (ноги согнуты в коленных суставах)	20-25 раз	«Прямые» мышцы живота
18	Сгибания рук в запястьях, держа гантели хватом сверху и снизу (предплечья лежат на опоре)	10-12 раз	Мышцы предплечий

В конце начального этапа обучения для учащихся, достигших 14 лет, вводится понятие «раздельная тренировка» - за одно занятие прорабатывается только одна-две мышечных группы, для развития силовых качеств используется сочетание *экстенсивной* и *интенсивной* методов работы (использование предельных и околопредельных отягощений), хотя приоритетной остается экстенсивная.

**Примерный план учебно-тренировочных занятий в микроцикле при применении «раздельной» тренировки №2**

<b>Вариант № 1</b>	<b>Вариант № 2</b>
<p><b>Мышцы ног и нижней части спины</b></p> <p>Разгибания ног, сидя на тренажере: 15,12,10 раз</p> <p>Жим ногами лежа: 15,12,10 раз</p> <p>«Гакк»-приседания: 12,10,8 раз</p> <p>Сгибания ног, лежа на тренажере: 15,12,10 раз</p> <p>Тяга штанги с прямыми ногами: 12,10,8 раз.</p> <p>Гиперэкстензия: 15,12,10 раз.</p> <p><b>Мышцы голени</b></p> <p>Подъемы на носки ног, стоя на тренажере: 15, 12, 10 раз</p> <p>Подъемы на носки ног, сидя на тренажере: 15, 12, 10 раз.</p> <p><b>Мышцы брюшного пресса</b></p> <p>«Скручивания» туловища на тренажере «верхний блок», стоя на коленях: 3x20-25 раз</p> <p>Подъемы согнутых ног к животу на тренажере: 3x20-25 раз</p> <p>Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3x25-30 раз</p>	<p><b>Мышцы ног и нижней части спины</b></p> <p>Приседания со штангой на плечах: 12, 10, 8 раз</p> <p>Жим ногами лежа: 15, 12, 10 раз</p> <p>Разгибания ног, сидя на тренажере: 15, 12, 10 раз</p> <p>Сгибания ног, лежа на тренажере: 15, 12, 10 раз</p> <p>Наклоны вперед со штангой на плечах: 12, 10, 8 раз</p> <p>Гиперэкстензия: 15, 12, 10 раз</p> <p><b>Мышцы голени</b></p> <p>Подъемы на носки ног, сидя на тренажере: 3x15-20 раз</p> <p>Подъемы на носки ног, стоя с партнером на плечах: 15, 12, 10 раз</p> <p><b>Мышцы брюшного пресса</b></p> <p>«Скручивания» туловища, сидя на тренажере «верхний блок»: 3x20-25 раз</p> <p>Подъемы согнутых ног к животу в висячем положении: 3x20-25 раз</p> <p>Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3x20-25 раз</p>

### Примерный комплекс учебно-тренировочных занятий №3

Вариант № 1	Вариант № 2
<p><b>Грудные мышцы</b>  Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье: 12, 10, 8 раз  Разводы гантелями лежа на горизонтальной скамье: 12, 10, 8 раз  Сведения на параллельных блоках: 15, 12, 10 раз</p> <p><b>Верхняя часть мышц спины</b>  Подтягивания на перекладине к груди: 3x10 раз  Тяга штанги в наклоне к животу: 12, 10, 8 раз  Тяга блока за голову широким хватом: 12, 10, 8 раз</p> <p><b>Плечи (дельтовидные и трапециевидные мышцы)</b>  Жим штанги из-за головы широким хватом: 12, 10, 8 раз  Тяга штанги к подбородку узким хватом: 12, 10, 8 раз  Подъемы гантелей в стороны: 15, 12, 10 раз  Подъемы гантелей в стороны в наклоне: 15, 12, 10 раз  «Шраги» со штангой: 10, 8, 6 раз</p> <p><b>Мышцы брюшного пресса (прямая и косые мышцы)</b>  «Скручивания» туловища, лежа на спине: 3x20-25 раз  Подъемы согнутых ног к животу в висе: 3x20-25 раз  Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3x20-25 раз</p>	<p><b>Грудные мышцы</b>  Жим штанги, лежа на наклонной скамье (30-45°) средним хватом: 12, 10, 8 раз  Разводы гантелями на наклонной скамье (30-45°): 15, 12, 10 раз  Жим гантелей на наклонной скамье (30-45°): 12, 10, 8 раз</p> <p><b>Верхняя часть мышц спины</b>  Подтягивания на перекладине к груди средним хватом: 3x10 раз  Тяга гантели к животу, стоя в наклоне: 12, 10, 8 раз  Тяга на нижнем блоке к животу узким хватом: 12, 10, 8 раз</p> <p><b>Плечи (дельтовидные и трапециевидные мышцы)</b>  Жим гантелей сидя (стоя): 12, 10, 8 раз  Подъемы гантелей в стороны: 15, 12, 10 раз  Тяга штанги к груди средним хватом: 12, 10, 8 раз  «Шраги» с гантелями: 12, 10, 8 раз</p> <p><b>Мышцы брюшного пресса (прямая и косые мышцы)</b>  «Скручивания» туловища на тренажере «верхний блок»: 3x20-25 раз  Подъемы согнутых ног к животу: 3x20-25 раз</p>

## Примерный комплекс учебно-тренировочных занятий №4

Вариант № 1	Вариант № 2
<p><b>Мышцы рук (бицепс и трицепс)</b>  Сгибания рук, со штангой стоя: 12, 10, 8 раз  Сгибания рук с гантелями попеременно  «молотковым» хватом: 12, 10, 8 раз  Сгибания рук на тренажере Скотта: 12, 10, 8 раз  Жим штанги, лежа узким хватом на горизонтальной скамье: 12, 10, 8 раз  Тяга на верхнем блоке к низу: 12, 10, 8 раз  Жим гантели одной рукой из-за головы:  15, 12, 10 раз</p> <p><b>Мышцы предплечий</b>  Сгибания рук в запястьях хватом:  - сверху: 15, 12, 10 раз;  - снизу: 15, 12, 10 раз  Накручивание веса на тросовом тренажере:  - хватом сверху: 3 х мах;  - хватом снизу: 3 х мах</p> <p><b>Мышцы брюшного пресса</b>  «Скручивания» туловища, лежа на спине:  3х20-25 раз  Наклоны в стороны с гантелью в руке:  3х20-25 раз  Подъемы согнутых ног к животу в висе:  3х20-25 раз</p>	<p><b>Мышцы рук (бицепс и трицепс)</b>  Сгибания рук, со штангой стоя, обратным хватом:  12, 10, 8 раз  Сгибания рук с гантелями, стоя: 12, 10, 8 раз  Сгибания рук на тренажере Скотта обратным хватом: 15, 12, 10 раз  Разгибание рук на верхнем блоке обратным хватом:  12, 10, 8 раз  Отжимания от брусьев узким хватом: 3х10 раз</p> <p><b>Мышцы предплечий</b>  Накручивание троса с грузом:  - хватом сверху: 3 х мах;  - хватом снизу: 3 х мах  Сгибания рук в запястьях хватом:  - сверху: 15, 12, 10 раз;  - снизу: 15, 12, 10 раз</p> <p><b>Мышцы брюшного пресса</b>  «Скручивания» туловища, стоя на коленях, в тренажере «верхний блок»: 3х20-25 раз  Наклоны в стороны с гантелью в руке:  3х25-30 раз  Подъемы согнутых ног к животу в висе: 3х20-25 раз</p>

Для достижения максимальной эффективности применяются три основных метода спортивной тренировки:

**1. Повторный метод** - основной метод для избирательной проработки конкретной мышечной группы. Выполняется несколько подходов одного упражнения (от 3 до 5) с интервалом отдыха одна - две минуты между подходами. Используя повторный метод тренировки, следует наращивать тренировочные веса по принципу «пирамиды». Например, для тренировки грудных мышц и плечевого пояса нужно выполнить жим штанги, лежа в трех подходах с интервалом отдыха в одну – две минуты между ними.

- первый подход – 50% от максимального результата – 12-15 раз;

- второй подход – 65% от максимального результата – 10-12 раз;
- третий подход – 80% от максимального результата – 6-8 раз.

Каждый подход выполняется до «упора» (до полного мышечного «отказа»). После выполнения одного упражнения переходят к следующему. Для того чтобы усилить воздействие на тренируемую мышечную группу, используют принцип *суперсета* (объединение двух упражнений в одно, выполняемых одно за другим без отдыха). Например, жим штанги, лежа и сразу же без отдыха – разводы гантелями лежа. После этого - две минуты отдыха и затем очередной подход *суперсета*.

**2. Круговой метод** - используется для развития общей и силовой выносливости, для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также для развития мышечного рельефа. При круговом методе выполняется по одному подходу каждого упражнения для различных мышечных групп. Все упражнения выполняются одно за другим без отдыха. Используется принцип «сверху - вниз» (плечевой пояс, грудь, спина, ноги) или наоборот «снизу - вверх». Порядок проработки определяется поставленными задачами.

**3. Повторно – круговой метод** - этот метод представляет собой сочетание двух предыдущих, а именно: круговая тренировка (10-15 упражнений, выполняемых одно за другим без отдыха), затем следует отдых 3-5 минут. После чего выполняется еще один «круг». В зависимости от поставленных задач и степени тренированности учащихся выполняется от 1 до 3 «кругов» в течение тренировочного занятия.

## Примерный план учебно-тренировочных занятий при применении «Сплит-программы» начального уровня тренировки

**Сплит-программы начального уровня. Суть и предназначение сплит-тренировок.** Сплит-тренинг (от слова split – «разделение», «расщепление») – это прием, который предполагает проработку на каждом отдельном тренировочном занятии не всего тела (что является стандартом всех начальных программ), а только определенной его части, то есть нескольких групп мышц. За всей этой кажущейся замысловатой формулировкой прячутся несколько достаточно простых и понятных факторов, которые следует иметь в виду.

Прежде всего, надо учесть, что если продвинутый новичок даже и готов к определенному наращиванию объема и интенсивности своих тренировок, то увеличение числа подходов (или числа упражнений) на отдельную мышечную группу неминуемо приведет к удлинению времени тренировочного занятия. Это становится лимитирующим фактором, поскольку тут же выражено превышает оптимальную продолжительность занятия, с постепенным накоплением утомления и неизбежным развитием состояния перетренированности или, как минимум, перенапряжения. Поэтому как новичку, так и атлету среднего уровня подготовленности, в задачах которых не стоит подготовка к соревнованиям, следует ограничиваться таким объемом тренировочного занятия, который бы не выводил общую продолжительность его за верхний предел в 60-65 минут, включая разминку, основную часть и «заминку», если она требуется. Проще говоря, чем ниже уровень подготовленности атлета, тем ниже верхний предел продолжительности. Отчасти эта зависимость прослежена нами и относительно типа сложения: мезоморфы и эндоморфы могут ориентироваться на указанную выше продолжительность, эктоморфам порой целесообразно вообще не выходить за предел 45 минут. Как правило, это требование становится выполнимым при общем объеме тренировочного занятия в пределах 20-22 подходов.

## Комплекс № 1

Общие принципы. Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10.

Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.

2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12.

Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.

3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.

4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.

5. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.

6. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.

7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.

8. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.

9. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.

10. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

## Комплекс №2

1. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 x 6-7.
  2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 x 7-8.
  3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 x 6-7.
  4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 x 7-8.
  5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
  6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 x 8-9.
  7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
  8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 x 6-7.
  9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю.
- Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры. Продолжительность занятий 6-8 недель.

## Комплекс № 3

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 x 12,8,6,4. (1 x 12; 1 x 8; 1 x 6; 1 x 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
3. Жим из-за головы сидя 4 x 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.
5. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
7. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы-трицепсов.
8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) до утомления.

В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы. Продолжительность занятий составляет 6 недель.



## Комплекс № 4

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди: 1.0,1 x 8,1 x 6.
1. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8.
2. Суперсерия на плечи:
  - а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;
  - б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см., 3. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
4. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.
5. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.
6. Суперсерия на руки:
  - а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч;
  - б) отжимания на брусьях.
  - в) 4-5 суперсерий по 10 повторений.
7. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.
8. Приседания со штангой на плечах 3x8.
9. Становая тяга 4 x 12,10,8,6. В перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:
  - а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.
  - б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;
  - в) подъемы колен в висе на перекладине. Продолжительность занятий 6 недель.

### **Комплекс № 5**

1. Жим штанги лежа 3 x 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3x15.
3. Тяга блока за голову 3 x 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3x12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 x 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 x 10-12.
8. Французский жим стоя 3 x 10-12.
9. Разгибание рук на блоке стоя 3 x 10-12.
10. Разгибание ног в тренажере 3 x12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
12. Упражнения для мышц пресса.

Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального.  
Отдых между подходами 3-4 минуты.

## Описание упражнений на различные группы мышц

### *Дельтовидные мышцы*

Жим штанги из-за головы стоя или сидя

Тяга штанги, гири или резинового жгута, зацепленного за ноги, к подбородку в положении стоя

Подъем прямых рук с гантелями вверх через стороны, стоя

### *Дельтовидные мышцы + трицепсы*

Жим штанги (гантелей) с груди стоя

### *Трицепсы.*

Жим штанги лежа узким хватом

Разгибание рук со штангой (гантелями) из-за головы лежа на горизонтальной скамье ("французский" жим)

### *Грудные мышцы + трицепсы*

Жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной скамье

Отжимание в упоре лежа. И.П. упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Начинаящим и женщинам можно опираться не на носки ног, а на колени, или выполнять упражнение не в горизонтальном положении, а расположив плечи выше ног (упор руками на стул, подставку и т.п.). Отжиматься можно опираясь на ладони, на кулаки, на пять, четыре, три пальца. Упражнение можно усложнить, изменяя положение рук и ног (шире, уже); отталкиваясь руками от опоры и хлопая ладонями друг о друга, перенося тяжесть тела попеременно на левую и правую руку, положив на лопатки отягощение (блин от штанги, попросить кого-нибудь маленького сесть) и т.д.

Отжимание в упоре на брусках. Это упражнение для подготовленных. Можно подвешивать к поясу дополнительное отягощение. Для перераспределения силовой нагрузки на различные группы мышц пояса верхних конечностей можно отжиматься прогнувшись в пояснице или согнувшись, с подтянутыми к груди коленями, хватом руками изнутри.

### *Предплечья*

В руках гантели, штанга или резиновый жгут, зацепленный за ноги, хват сверху или снизу; сгибание рук в запястьях

### *Бицепсы*

Подъем на бицепс. И.П. стоя, сидя или с опорой плечами о наклонную доску, в руках гантели, штанга или резиновый жгут, зацепленный за ноги, хват сверху или снизу; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах

Подтягивание на перекладине средним, узким или широким хватом руками сверху и снизу.

Можно подвешивать к поясу дополнительное отягощение. Начинаящим и женщинам можно подтягиваться из положения лежа на спине на перекладине, расположенной от пола на высоте вытянутых рук (пятки при таком подтягивании опираются на пол, спина и ноги прямые).

### *Трапецевидные мышцы спины.*

Тяга штанги, гири, резинового жгута или рукоятки блочного тренажера к подбородку в положении стоя

### *Широчайшие мышцы спины*

Тяга штанги, гири или гантелей к груди в наклоне

Тяга рукоятки блочного тренажера к животу в положении сидя

### *Длинные мышцы спины*

Становая тяга штанги (гири). И.П. в наклоне, ноги на ширине плеч, немного согнуты.

Выпрямляемся до вертикального положения за счет мышц спины, штанга в прямых руках.

Наклоны. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, штанга на плечах за головой. Наклон до угла 90 град, вернуться в И.П. Ноги держать прямые

Разгибание туловища из положения лежа лицом вниз поперек тренировочной скамьи или на специальном станке. И.П. лежа лицом вниз, таз на скамье, гимнастическом коне или аналогичном приспособлении, ноги закреплены чуть ниже уровня таза, верхняя часть туловища свешивается

вниз, руки в замке на затылке. Поднимать верхнюю часть туловища, стараясь как можно больше прогнуться в спине, как можно выше поднять голову. Для увеличения нагрузки можно взять в руки, прижав к груди, отягощение - гантелю, блин от штанги

#### *Четырехглавые мышцы бедра*

Приседания. Начинающие могут делать без отягощения, подготовленные - со штангой на плечах, на груди

Приседания на одной ноге ("пистолетик")

Жим штанги ногами лежа

Разгибание голеней сидя на тренажере для тренировки мышц бедра

Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т.д.). Выполняется толчком двух ног с помощью маха руками вверх. Высоту прыжков увеличивать постепенно

Прыжки через препятствия (гимнастическую скамейку, бревно и т.п.) боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов

#### *Бицепсы бедер*

Становая тяга штанги (гири) с прямыми ногами

Сгибание голеней лежа лицом вниз на тренажере для тренировки мышц бедра

#### *Икроножные мышцы*

Подниматься на носки с отягощением на плечах

#### *Мышцы брюшного пресса*

Сгибание тела углом из положения лежа на спине. И.П. лежа на спине, руки вытянуты за голову: сгибание тела в тазобедренных суставах - пальцами рук коснуться приподнятых носков ног и вернуться в И.П. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ноги в виде манжет, накладок.

Сгибание тела углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.

И.П. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в И.П.

Подъем ног из положения лежа на спине. И.П. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола (начинающим можно ограничиться подъемом ног до вертикального положения). Ноги стараться держать прямыми. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах.

Сгибание туловища из положения лежа на спине. И.П. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке (начинающим можно держать руки на груди или животе), ноги чуть согнуты в коленях, могут быть закреплены. Поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в И.П. Для усложнения можно это упражнение выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой или на груди).

Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах ("водокачка"). И.П. в упоре лежа, ноги как можно шире, руки прямые, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в И.П.

Махи ногами вперед, в сторону, назад сначала одной ногой, затем другой. Выполняются с опорой рукой (на стул, любую стойку или стену) или без опоры. Можно выполнять с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора.

Подъем ног к перекладине. И.П. в виси на перекладине или на гимнастической стенке хватом руками сверху: поднимать ноги к перекладине, стараясь не сгибать их в коленях. Для дополнительной нагрузки на косые мышцы живота можно поднимать ноги вверх - в сторону (левую ногу к правой руке, правую - к левой), а также выполнять круговые движения ногами влево и вправо.

#### Комплексы упражнений:

### Упражнения для мышц плечевого пояса

1. В положении стоя перед собой поднимать попеременно руки с гантелями до уровня плеч.
2. В положении стоя поднимать руки вверх через стороны до уровня плеч.
3. В положении стоя поднимать руки вверх через стороны над головой.
4. В положении стоя, наклонившись вперёд поднимать руки вверх через стороны до уровня плеч.
5. В положении стоя попеременное поднятие гантелей вверх.
6. В положении стоя, держась одной рукой за опору производить круговые движения другой рукой с отягощением. Данное упражнение достаточно хорошо развивает все головки дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременное поднятие гантелей вверх.
8. Отводить руки с гантелями в стороны, лёжа на наклонной скамье на животе.
9. Отводить руку с гантелью в сторону лёжа на наклонной скамье на боку.
10. Поднимать руку с гантелью на уровень плеч лёжа на горизонтальной скамье на боку.
11. Отводить находящуюся перед туловищем руку с гантелью в сторону лёжа на горизонтальной скамье на боку.
12. Поднимать руки вверх через стороны, лёжа на животе на скамье.
13. Поднимать руки вперёд-вверх лёжа на животе на скамье.
14. В положении стоя, наклонившись вперёд, руки скрещены и держат рукоятки тренажёра поднимать руки вверх через стороны, преодолевая сопротивление тренажёра.
15. В положении стоя рука держит рукоятку тренажёра поднимать одной рукой через сторону вверх рукоятку тренажёра.
16. В положении стоя, наклонившись вперёд, рука держит рукоятку тренажёра поднимать одной рукой через сторону вверх рукоятку тренажёра.
17. В положении стоя рука держит на уровне пояса рукоятку тренажёра перед собой, преодолевая сопротивление тренажёра отведение руки в сторону.
18. В положении сидя рука держит на уровне бедер перед собой рукоятку тренажёра, преодолевая сопротивление тренажёра отведение руки в сторону.
19. Подтягивание штанги к подбородку из положения стоя.
20. Жим штанги руками, находящейся за головой в положении стоя.
21. Лёжа на горизонтальной скамье, на спине, подъём штанги лежащей на бёдрах на вытянутых руках.
22. В положении лёжа на горизонтальной скамье на спине жим штанги лёжа узким хватом. Штангу выжимать до выпрямления рук, оставаясь в верхнем положении приблизительно 3-4 секунды, после этого опустить штангу на грудь.

### Тренировка мышц рук:

1. Сгибания рук со штангой стоя.
  2. Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье.
  3. Сгибания рук с гантелями сидя.
  4. Подтягивания на перекладине хватом снизу.
- Изолированные упражнения для бицепсов
5. Сгибания рук со штангой на изолирующей скамье (штанга с гнутым грифом).
  6. «Концентрированные» сгибания сидя с гантелью.
  7. Сгибания рук стоя с использованием напольного блока.
- Базовые упражнения для трицепсов
8. Жим лежа узким хватом со штангой.
  9. Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением.
  10. Французский жим лежа со штангой. Изолированные упражнения для трицепсов
  11. Французский жим сидя с гантелью одной рукой.
  12. Трицепсовые жимы вниз на блочной машине.
  13. Трицепсовые отведения руки назад в наклоне с гантелью.
  14. Трицепсовые выпрямления рук вперед в наклоне с опорой локтей, на блочной машине.

## **Упражнения для мышц спины:**

- [1.Подтягивания на перекладине хватом снизу](#)
- [2.Подтягивания на специальной перекладине](#)
- [3.Тяги верхнего блока перед собой](#)
- [4.Тяги верхнего блока за шею](#)
- [5.Разрывы трицепса](#)
- [6.Тяги верхнего блока узким хватом](#)
- [7.Тяги верхнего блока прямыми руками](#)
- [8.Тяги нижнего блока \(гребля\)](#)
- [9.Тяги гантели одной рукой](#)
- [10.Тяги штанги, стоя в наклоне](#)
- [11.Тяги Т-образного грифа \(гребля\)](#)
- [12.Тяги Т-образного грифа \(гребля\) с упором](#)
- [13.Становые тяги со штангой](#)
- [14.Разрывы сухожилия бицепса плеча](#)
- [15.Люмбаго. Следует ли выгибать спину?](#)
- [16.Поясничные прогибания](#)
- [17.Разгибания туловища на тренажере](#)
- [18.Вертикальные тяги](#)
- [19.Шраги со штангой](#)
- [20.Шраги с гантелями](#)
- [21.Шраги на тренажере](#)

## **Упражнения для мышц пресса:**

- [1.Сворачивание туловища на полу](#)
- [2.Подъемы туловища](#)
- [3.Подъемы туловища у гимнастической стенки](#)
- [4.Сворачивание туловища с голенью на скамье](#)
- [5.Подъемы туловища на наклонной скамье](#)
- [6.Подъемы туловища на вертикальной скамье](#)
- [7.Сворачивание туловища с верхним блоком](#)
- [8.Сворачивание туловища на тренажере](#)
- [9.Подъемы ног на наклонной скамье](#)
- [10.Подъемы коленей в упоре](#)
- [11.Подъемы коленей в виси](#)
- [12.Развороты туловища с грифом](#)
- [13.Боковые наклоны туловища стоя](#)
- [14.Боковые подъемы туловища на римском стуле](#)

## **Упражнения для мышц ног:**

- [1.Приседания с гантелями](#)
- [2.Приседания со штангой на груди](#)
- [3.Приседания со штангой на плечах](#)
- [4.Широкие приседания](#)
- [5.Грыжа межпозвоночного диска](#)
- [6.Наклонный жим ногами](#)
- [7.Приседания на тренажере "HACK SQUAT"](#)
- [8.Разгибание ног](#)
- [9.Сгибание ног лежа](#)
- [10.Сгибание одной ноги стоя](#)

11. [Сгибание ног сидя](#)
12. [Разрывы седалищно-подколенных мышц бедра](#)
13. [Подъемы торса "с добрым утром"](#)
14. [Приведение одной ноги стоя](#)
15. [Сведение ног сидя](#)
16. [Подъемы на носки стоя](#)
17. [Подъем на носок одной ноги стоя](#)
18. [Подъемы на носки в наклоне "ослик"](#)
19. [Разгибание голени сидя](#)
20. [Разгибание голени сидя, со штангой на коленях](#)

### *Приложение №3*

#### **Подвижные игры: Для развития быстроты**

##### 1. «Вызов номеров».

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

##### 2. «Эстафета».

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

##### 3. «Черные и белые».

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

Описание игры: как только руководитель назовет: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

##### 4. «Волки и овцы».

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные - свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

##### 5. «Простые пятнашки».

Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков.

Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями.

Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.

##### 6. «Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

##### 7. «Гонка мячей по кругу»

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку.

Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит : «Есть»!

##### 8. «Охота на уток».

Подготовка: игроки, разбившись на "охотников" и "уток" образуют два круга: большой и маленький. Маленький круг располагается внутри большого.

Описание игры: по сигналу игроки начинают движение по кругу. По второму сигналу "охотники" преследуют "уток", причём тех, напротив которых стояли вначале.

9. «Мяч среднему».

### **Игры для развития гибкости**

Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

1. «Кто быстрее передаст».

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

2. «Кто быстрее».

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

3. «Скамейка над головой».

Описание игры: по команде игроки наклоняются вправо и берут скамейку, переправляя ее над головой на другую сторону, потом переходят на другое место, чтобы скамейка оказалась слева, и выполняют упражнение вновь до условной линии. Игра выполняется по времени.

4. «Мостик и кошка».

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает "мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

### **Игры на развитие силы:**

1. «Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову. Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

- а) снизу двумя руками;
- б) сверху из-за головы двумя руками;
- в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в полоборота к направлению броска;
- г) одной рукой снизу;
- д) одной рукой сбоку;
- е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.

2. «Толкание ядра».

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки.

Описание игры: толкание «ядра» (набивного мяча) выполняется правой (левой) рукой от плеча.

Задание можно делать с места или со скачка. Каждый участник выполняет по три попытки, в зачет идёт лучший результат. При толкании левой и правой рукой можно два лучших результата суммировать, и по этому показателю определить победителя.

3. «Перетягивание».

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.



#### 4. « Кто сильнее ».

Подготовка: по два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, упервшись друг другу в предплечья.

Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

Варианты: игроки стоят спиной к друг другу, сцепившись руками, полусогнутыми в локтях; игроки сидят спиной к друг другу;

игроки занимают положение в упоре лежа, упираясь в друг друга правым или левым плечом.

#### 5.«Удержись в круге».

Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.

Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг.

Кто попал в круг получает штрафное очко или выбывает из игры.

Соревнование проходит по способу: один против одного или команда против команды - кто останется в поле?



## Особенности применения средств атлетической гимнастики

№ п/п	Организационно-методические указания по применению атлетической гимнастики	
1.	Противопоказания к выполнению комплексов	Расстройство кишечника, грыжи, острые боли в области поясницы, гипертония, менструации
2.	Преимущества упражнений с отягощениями	Упражнения с отягощениями позволяют: увеличить массу тела и объем мышц; уменьшить жировые отложения и снизить массу тела при ожирении; исправить недостатки фигуры и сформировать красивое телосложение; повысить тонус, работоспособность и выносливость организма; предупредить сердечнососудистые, обменные, бронхолегочные заболевания, заболевания опорно-двигательной системы
3.	Общие рекомендации к упражнениям и комплексам упражнений	Дыхание должно быть ритмичным. В большинстве упражнений выдох делается на усилии. Перед началом выполнения упражнений необходима тщательная разминка. Начинающие выполняют каждое упражнение с 1 подходом в течение 1-2 недель и постепенно увеличивают количество подходов. Через 3-4 месяца занятий комплекс рекомендуется изменять. Занимаясь атлетической гимнастикой 3 раза в неделю, в остальные дни добавлять аэробную нагрузку и упражнения на гибкость
4.	Для увеличения мышечной массы и объема мышц	Выполнять упражнения в 5-6 подходов, повторяя каждое упражнение 6-10 раз и отдыхая между подходами 1,5-2,0 мин. Упражнения следует выполнять в медленном и среднем темпе (режим увеличения мышечной массы)
5.	Для уменьшения жировых отложений	Количество подходов уменьшается до 3-4, а количество повторений увеличивается до 15-20 раз. Упражнения следует выполнять в быстром темпе с более короткими перерывами между подходами - 30-50 с (режим уменьшения мышечной массы и жировой ткани)

